

چگونگی پیشگیری از انتشار ویروس کرونا، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، و سایر بیماری‌ها

نکته 1

در تمام اوقات دستان خود را از طریق شستشو با آب و صابون به مدت حداقل 20 ثانیه یا با استفاده از یک ضدعفونی کننده دست پایه الکلی تمیز نگاه دارید.

نکته 2

تا زمانی که دستان خود را تمیز نکرده اید به صورت خود دست نزنید.

نکته 3

اگر می خواهید سرفه یا عطسه کنید، از یک دستمال استفاده کنید و سریعاً آنرا دور بیاندازید. اگر دستمال در دسترس نیست، در آرنج خود عطسه یا سرفه کنید.

نکته 4

برای محافظت در برابر ابتلا به آنفلوآنزا واکسن آنفلوآنزا بزنید.

نکته 5

اشیاء و سطوحی که به صورت مستمر مورد استفاده قرار می دهید را ضدعفونی نمایید، مخصوصاً این کار را در خصوص موبایل‌تان انجام دهید.