

از خود و خانواده خود محافظت کنید

به هنگام سرفه و عطسه جلوی
دهان خود را بپوشانید



وقتی که سرفه و یا عطسه
می کنید، جلوی دهان و
بینی خود را **بپوشانید**



دستمال کاغذی مصرف شده را
به داخل **سطل آشغال** بیندازید

اگر دستمال کاغذی ندارید، از بالای آستین و یا
آرنج خود و (**نه دستهای خود**) برای سرفه و
عطسه استفاده کنید



دستهای خود را با صابون و آب روان **بشوید**.
دستهای خود را با یک دستمال کاغذی یکبار
مصرف یا خشک کن برقی کاملاً خشک کنید



عاری از جرم و سالم بمانید