

از خود و خانواده تان محافظت کنید

سرفه و عطسه خود را بپوشانید



هنگام سرفه و عطسه کردن
دهان و بینی خود را با
دستمال کاغذی بپوشانید.



دستمال کاغذی استفاده شده را
در باطله دانی اندازید.



اگر دستمال کاغذی ندارید، در قسمت بالای
آستین خود و یا روی آرنج تان سرفه یا عطسه
نمایید، نه بر دستان تان.



دستان تان را با صابون و آب جاری بشویید.
دستان خود را کاملاً با دست پاک کاغذی یک بار
مصرف یا ماشین خشک کن دستها خشک کنید.

عاری از میکروب و صحتمند باشید.