

# از انتقال میکروب ها جلوگیری کنید.

به پیشگیری از انتقال بیماری های تنفسی مانند کووید 19- کمک کنید.

در هنگام سرفه و عطسه کردن دهان خود را با دستمال کاغذی بپوشانید و سپس دستمال را در سطل زباله بیندازید.

از نزدیک شدن به افراد بیمار پرهیزید.



سطوح و اشیایی که مرتباً لمس می شوند را تمیز و ضد عفونی کنید.



از دست زدن به چشم ها، بینی و دهان خود خودداری کنید.



در صورت بیماری به غیر از مواقعی که نیاز به مراقبت پزشکی دارید در خانه بمانید.



دستهای خود را مرتباً با آب و صابون حداقل به مدت 20 ثانیه بشویید.



[cdc.gov/COVID19](https://www.cdc.gov/COVID19)

