



# پیشگیری از کووید ۱۹



➤ چه زمانی دست ها را باید بشوید؟

بعد از عطسه و سرفه - زمان مراقبت از بیمار - قبل و حین و بعد از درست کردن غذا - قبل از غذا خوردن - بعد از دستشویی رفتن - زمانی که دست ها کثیف هستند.

زمانی که سرفه و عطسه می کنید: جلوی دهان و بینی را با دست یا دستمال بگیرید. دستمال را سریعاً در نزدیکترین سطل زباله بیندازید.

دست های خود را با آب و صابون بشوید و یا با الکل ضد عفونی کنید.



مرتباً دست ها را با آب و صابون بشوید.

به طور مرتب از الکل و مواد ضد عفونی برای دست ها استفاده کنید.

ماسک بزنید - با دیگران دست ندهید - فاصله ۱ متر با بقیه را رعایت کنید.

