



# برای محافظت از کوید ۱۹ چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

## #در خانه بمانید

01. در خانه بمانید فقط برای نیازهای اساسی از خانه بیرون بروید. کوشش کنید با مراعات مسافه بین شما و دیگران پیاده بروید

02. از دعوت دوستان به خانه خودداری کنید

03. دستان خود را مرتب بشوید

04. در وقت سرفه و عطسه آرنج خود پیش دهن خود بگیرید یا از یک دستمال استفاده نمود و سپس آن را در سطل زباله سر بسته پرتاب کنید

05. تمیز کردن و ضد عفونی کردن اشیاء و سطوح اغلب (پیشخوان، دستگیر دروازه، تلفن و غیره) را مرتب در نظر بگیرید

06. کفش‌های خود را در خارج از خانه بگذارید

07. اگر علائمی مانند سرفه یا تب دارید، یا سؤالی در رابطه با سلامتی، مشکلات مسکن، از دست دادن شغل یا سایر مشکلات مربوط به کوید ۱۹ دارید، با شماره تماس بگیرید 1 8776 644 4545

دوری اجتماعی و شستن دست‌ها دو اقدامات مهم برای جلوگیری از ویروس و محافظت از دیگران است

هر یک ما باید کمک کنیم تا این دستورالعمل‌های اساسی رعایت شوند