

## از خودتان محافظت کنید



عطسه و **سرفه خود** را با دستمال کاغذی و یا درون آرنج **پوشانید**



به طور مرتب با آب و صابون **دستها را بشویید** و یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید



**فاصله فیزیکی-**  
تا حد امکان 1/5 متر فاصله خود را از دیگران حفظ کنید



**اگر بیمار هستید در خانه بمانید،** حتی اگر علائم خفیف سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید



**آپ (برنامه)** را برای کمک به شناسایی افرادی که در معرض کووید-19 بودند، را **نصب کنید**



به طور مرتب **سطوح را تمیز کنید** و اشیاء را ضدعفونی کنید