



اطلاعات مهم

اگر چه زندگی روزمره عادی به نظر می‌رسد، ویروس کرونا هنوز در میان ماست.

و وقتی که مواظب نباشیم، موارد ابتلا به کرونا افزایش پیدا می‌کند.

به این دلیل، در اینجا با مهمترین توصیه‌هایی آشنا می‌شوید که چگونه باید از خود و دیگران مواظبت کنید.

فاصله

- از دست دادن یا بغل کردن خود داری کنید.
- از کسانی که با هم زندگی نمی‌کنید، حداقل ۱ متر فاصله بگیرید.

مثلا وقتی که از فروشگاه‌ها خرید می‌کنید، وقتی که بچه‌های خود را از مهد یا مدرسه می‌آورید، وقتی که سر کار هستید و وقتی که در جشن هستید و یا با دوستان خود معاشرت می‌کنید.

بهداشت دست

- دستان خود را به مدت یک دقیقه بشویید یا با الکل دست ضدعفونی کنید.
- این کار را وقتی انجام دهید که می‌آیید و به خانه خود یا به سر کار یا به جاهای دیگر می‌روید.

این کار را وقتی انجام دهید که غذا درست می‌کنید، قبل از خوردن غذا و وقتی که بینی خود را گرفته‌اید و البته - مثل همیشه - وقتی که توالی رفته‌اید.

وقتی که حالتان بد است، در خانه بمانید.

- وقتی که احساس می‌کنید حالتان بد است، در خانه بمانید - مثلا وقتی که تب دارید یا گلو درد یا سرفه.

- با دکتر خود تماس بگیرید و یا به شماره 1813 تلفن بزنید و بپرسید که آیا لازم است تست کرونا بشوید.

هوای خانه را عوض کنید

- پنجره‌ها و درها را به مدت 10 دقیقه باز کنید، هم صبح، هم ظهر و هم شب.

وقتی که با ایجاد کوران، هوا را در خانه به جریان می‌اندازید، هوای خانه عوض می‌شود - این در حالتی نیز صادق است که در هوا ویروس کرونا وجود دارد.

اگر سئوالی درباره بیماری کووید ۱۹ دارید، می‌توانید با شماره تماس بگیرید.

70 20 02 33