

من از تو محافظت میکنم، تو از من محافظت کن.

طرز تفکر خودت را از اینکه چگونه میتوانم از خودم در مقابل کووید ۱۹ محافظت کنم به چگونه میتوانم از شیوع کووید ۱۹ جلوگیری کنم تغییر بدهید.

تصور کن: تو مبتلا به بیماری شدی، بدون نشانه های بیماری هدف: من بیماری کووید ۱۹ را منتشر نخواهم کرد.

خوب تغذیه کن،

خوب بخواب.

بسیار بخند.

مواردی که کمتر در مورد ویروس ها مورد توجه قرار گرفته اند.

ویروس ها توسط سرفه، آب دهان و تنفس منتقل میشوند. آب دهان و سرفه بالای افرادی که در نزدیکی تان هستند تاثیر میگذارد. اما میتوان مانع این قضیه شد، در صورتی که افراد مصاب به ویروس ماسک بپوشند. ویروس نمی تواند تنها با تنفس بدون آب دهان انتقال یابد.

با باز کردن پنجره ها، اطاق خود را تهویه کنید.

در حد امکان از تنفس از راه دهان جلوگیری کنید زیرا خطر تنفس ویروس به داخل ریه هایتان از طریق دهان افزایش میابد.

از لمس کردن صورت تان در بیرون از خانه خودداری کنید!!!

توجه: دستان شما مملو از ویروس هست. با لمس صورت تان شما به ویروس کمک میکنید تا به چشمان، بینی و دهانتان نزدیکتر شود. همچنان به بینی تان دست نزنید.

اگر مجبور هستید که به صورت تان دست بزنید در حالیکه در بیرون از خانه هستید...

از شستن دست هایتان قبل از لمس صورت تان اطمینان حاصل کنید. اگر نمیتوانید دستانتان را بشویید، از ضد عفونی کننده ها و یا دستمال خیس برای تمیز کردن دستانتان استفاده کنید.

زمانیکه به خانه بر میگردید!!!

هر چه زودتر دستانتان را بشویید. اگر ضد عفونی کننده ها در دسترس تان قرار دارند، دستگیره های دروازا را نیز ضد عفونی کنید. هر چه زودتر دوش بگیرید و یا حمام کنید.

هنگامی که با شخصی ملاقات میکنید!!!

زمانیکه با شخصی صحبت میکنید، حتما ماسک بپوشید. هنگامی که با کسی غذا صرف میکنید، غذای خود را بخورید و از صحبت کردن اجتناب کنید. شما میتوانید با دوستانتان بعد از خوردن و نوشیدن صحبت کنید، هنگامی که ماسک خود را پوشیده اید.

