

ما هنوز ... نتوانستیم ویروس را شکست دهیم!

کوید - 19 همچنان در جامعه رواج دارد. تنها راه زدودن این بیماری جلوگیری از سرایت آن است. همه ما این قدرت را داریم که ویروس را شکست دهیم.

شما می توانید اینگونه نقش خود را ایفاء نمائید ...



1 رعایت فاصله اجتماعی 2 متری

تنها به افرادی نزدیک شوید که با آنها در فضای خانه هستید. اگر مجبور هستید به کسی نزدیک شوید ماسک بزنید.



4 ماسک بزنید

اگر برای خرید به مغازه می روید ، اگر از وسایل نقلیه استفاده می کنید یا انتظار دارید فاصله بین شما و دیگران کمتر از 2 متر باشد.



2 دستان خود را مرتب بشوئید

دستان خود را مرتب با آب گرم و صابون به مدت 20 ثانیه بشوئید - مخصوصاً وقتی بیرون خانه هستید.



5 خویش انزوائی با علائم بیماری

اگر علائم بیماری کوید دارید بلافاصله خود را منزوی کنید ، به 111 زنگ بزنید و آزمایش بدهید.



3 از اجتماعات دوری کنید

حتی گروه های کوچک در مکان های کوچک می توانند باعث شیوع بیماری شوند.



6 آزمایش و ردیابی

اگر آزمایش و ردیابی ان اچ اس با شما تماس گرفت - بلافاصله خود را منزوی کنید و از دستورات عمل های آنها پیروی نمائید.