



وزارت صحت عامه

# هموطنان عزیز!

## بمنظور جلوگیری از مصاب شدن به مرض ویروسی کرونا نکات ذیل را مراعات نمایید:



- اگر سرفه، ریزش و زکام دارید باید از ماسک استفاده نمایید؛



- دست های خود را روزانه مکرراً با آب و صابون برای مدت ۲۰ ثانیه بشوئید؛



- برای بلند بردن مقاومت بدن تان از سبزیجات و میوه جات مانند لیمو، نارنج، کینو، مالته و کیوی که دارای ویتامین - سی میباشند استفاده نمایید؛



- از تماس نزدیک با افرادی که زکام و یا ریزش دارند خودداری کنید؛



- اگر امراض قلبی، تنفسی، شکر، سرطان و غیره داشته باشد بیشتر معرض به خطرمرض ویروس کرونا میباشد لذا در خانه بمانید و از رفتن به بیرون بپرهیزید؛



- هنگام عطسه و سرفه دهن و بینی خود را با دستمال و یا چادر بپوشانید؛



- سطوح و جاهای که زیادتر با آن در تماس هستید مانند دستگیر دروازه، سطح میز و امثال آنرا با مایع ضد میکروب مانند کلورین و ایتایل الکهول روزانه بصورت مکرر پاک کنید.



- از دست دادن، رو بوسی و بغل کشی خودداری نمایید؛



- از رفت و آمد به جاهای پر از دحام و بیرون باز پرهیزید؛