

کووید-۱۹

(COVID-19)

از خود و عزیزان تان
مراقبت کنید

برای جلوگیری از شیوع امراض تنفسی، از قبیل کووید-۱۹، کمک کنید

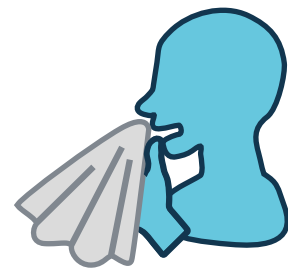
+ دستها را بشوید

دستهای خود را بطور منظم با صابون و آب گرم بشوید.



+ سرفه یا عطسه خود را بپوشانید

سرفه یا عطسه خود را با آستین یا دستمال کاغذی بپوشانید. دستمال کاغذی را در جای دور بیندازید و بعد از آن دستها را بشوید.



+ لمس نکنید

از لمس کردن چشم، بینی یا دهن، بخصوص با دست آلوده، خودداری کنید.



+ فاصله را حفظ کنید

از نزدیک شدن به اشخاص مریض خودداری کنید.



+ در خانه بمانید

اگر دچار علائم تنفسی از قبیل سرفه یا عطسه هستید، در خانه بمانید.



+ کمک بگیرید

گر دچار علائم کووید-۱۹ (سرفه، تب، تنگی نفس) هستید، قبل از مراجعه به داکتر با ارائه‌دهنده خدمات معالجوی یا اداره صحت محل خود در تماس شوید.



معلومات بیشتر

اداره صحت عمومی کالیفرنیا را تعقیب کنید:

www.cdph.ca.gov/covid19 و @capublichealth

