



کوید-۱۹

(COVID-19)



از خودتان و عزیزانتان
محافظت کنید

به پیشگیری از گسترش بیماری‌های تنفسی نظیر کوید-۱۹ کمک کنید

+ دست‌هایتان را بشوید

دست‌هایتان را مرتب با آب گرم و صابون بشوید.



+ در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را بگیرید

در هنگام سرفه یا عطسه جلوی دهان خود را با آستین‌تان یا با دستمال کاغذی بگیرید. دستمال کاغذی را دور بیندازد و بعد از آن دستان خود را بشوید.



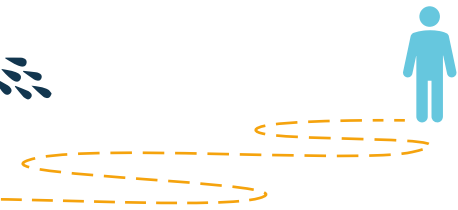
+ دست نزنید

از دست زدن به چشم‌ها، بینی یا دهان خود به‌ویژه با دست‌های شسته نشده خودداری کنید.



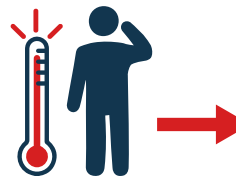
+ فاصله خود را حفظ کنید

از تماس نزدیک با افرادی که مریض هستند خودداری کنید.



+ در خانه بمانید

اگر علائم تنفسی نظیر سرفه یا تب را تجربه کردید، در خانه بمانید.



+ کمک بگیرید

اگر علائم ویروس کرونا (سرفه، تب، تنگی نفس) را تجربه کردید، قبل از درخواست خدمات پزشکی با مرکز خدمات درمانی خود و یا سازمان بهداشت محلی تان تماس بگیرید.



اطلاعات بیشتر

سازمان بهداشت عمومی کالیفرنیا را دنبال کنید:

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

