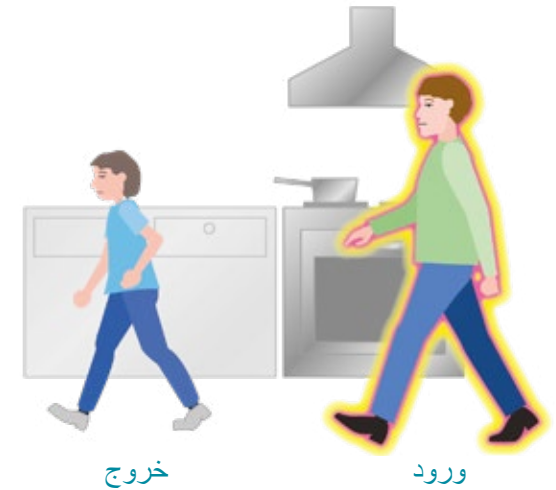


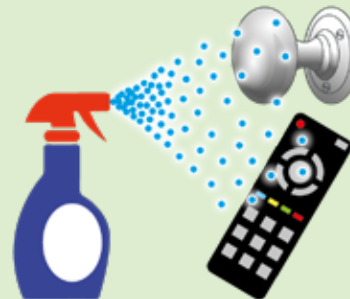
در صورت ابتلا به COVID-19 چگونه شیوع عفونت را در افرادی که با آنها زندگی می کنید کاهش دهید.

اگر شما مبتلا به COVID-19 هستید، خطر بالایی وجود دارد که دیگران در خانواده شما آن را از شما بگیرند. چندین کار وجود دارد که می توانید برای کاهش شیوع عفونت در خانواده خود انجام دهید.

1 تماس نزدیک با دیگران را محدود کنید. تا حد امکان زمان کمتری را در فضاهای مشترک بگذرانید.



2 سطوحی که اغلب لمس می شوند و فضاهای مشترک مانند آشپزخانه و حمام را به طور مرتب تمیز کنید.



3 دست های خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید، به خصوص بعد از سرفه و عطسه.



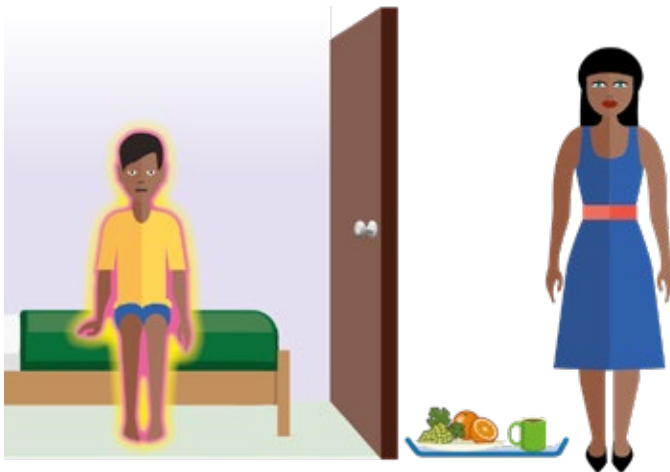
5 اگر نیاز به گذراندن زمان در فضاهای مشترک دارید از پوشش صورت استفاده کنید.



6 اتاق ها را به خوبی تهویه کنید.



4 در صورت امکان از کسانی که با آنها زندگی می کنید کمک بگیرید. برای نظافت و آوردن غذا به صورت ایمن کمک بخواهید تا از تماس غیر ضروری خودداری کنید.



7 سرفه و عطسه را در دستمال های یکبار مصرف بگیرید و مستقیماً در سطل زباله قرار دهید.

