

نظافت مناسب

دستها

را به طور مرتب با آب و صابون
بشوید یا از ضدعفونی کننده
دست استفاده کنید



سرفه

و عطسه را با دستمال کاغذی یا
داخل آرنج **پوشانید**



اگر ناخوش هستید در خانه بمانید

حتی اگر علائم خفیف سرماخوردگی
یا آنفولانزا دارید



از لمس صورت خود

مخصوصاً چشم، بینی و دهان
خودداری کنید

