با میکروبها مجادله نمائید و صحتمند باشید

در صورت که مصاب به زکام و ریزش شوید

تا حد امکان از تماس نزدیک با دیگران جلوگیری نمائید

- میکروبها از طریق عطسه زدن ، صرفه کردن و حتا در هنگام سخن گفتن میتواند سرایت کند

در وقت سرفه و عطسه زدن دهن و بینی تان را پت کنید

- در وقت سرفه و عطسه زدن ، دهن و بینی تان را با دسمال نازک کاغذی و یا آستین خویش پت کنید
- دستمال کاغذی را بعد از استفاده در کثافت دانی بیاندازید

دستهای تان را بار بار بشوید

- دستهای تان را قبل از غذا خوردن و بعد از استفاده کردن از تشناب بشوید.
- اقلاً برای ۱۵-۲۰ ثانیه دستهای تان را با آب گرم ،آب و صابون ویا محلول الکول دار بشوید.

ازدست زدن به دهن ،بینی و چشمان تان خوداری نمائید.

- میکروبها اکثراً زمانی سرایت می کنند که انسانها به چیز های که به میکروبها آلوده شده باشند دست بزنند (مانند ،دستهای دیگر اشخاص ویا سطوح هموار) و بعداً دست خودرا به دهن ، بینی و چشمان خویش تماس دهند.

USACHPPM
Readiness thru Health

http://usachppm.apgea.army.mil

Dari

TA-050-0906