از انتشار میکروبها جلوگیری کنید

در صورت اعراض و اعلایم ذیل به داکترفوراً مراجعه کنید:
تب ، سردردی ،درماندگی ،سرفه خشک ، گلو دردی ،بندش در بینی و یا جان دردی

سرفه و عطسه زدن خود را بپوشانید

- در وقت سرفه و عطسه زدن دهن و بینی خود را توسط دسمال کاغذی پت کنید

و یا

- سرفه و عطسه را ته به دست ها، بلکه در قسمت فوقانی آستین خود کنید

- دسمال کاغذی را بعد از استعمال در کثافت دانی بیاندازید

اگر از شما تقاضا شد ماسک یا روبند بپوشید

- بند های ماسک را در عقب سر بسته کنید ،در صورت که بند ها پلاستیکی باشد آنرا در عقب گوش ها بند کنید
- فیته نرم و قابل تغیر را در قسمت فوقانی ماسک بگذارید تا بالای بینی بنشیند
- ماسک را بالای روی و تحت زنخ خوب محکم کنید

دستهای تانرا پاک نمایید

- دستهای تانرا اقلاً برای ۱۵-۲۰ ثانیه بشویید

و یا

- با مواد پاک نمودن الکول دار پاک نمایید

مخصوصاً

- بعد از استفاده از بیت الخلا
- بعد از عطسه زدن ویا پاک کردن بینی.
- قبل از تماس غذا
- و قبل از تماس به چشمها، دهن و یا بینی

USAPHC
U.S. ARMY PUBLIC HEALTH COMMAND (Provisiona
http://phc.amedd.army.mil
1-800-222-9698

CP-053-1010 (Dari)