



دست‌ها
را خیس کرده
و بعد آن‌ها را
صابونی کنید

روش صحیح
شستشوی
دست‌ها برای
پیشگیری از
ویروس کرونا
در ۱۰ گام



بین انگشتان را
از روبه‌رو
بشوید



بین انگشتان را
از پشت دست‌ها
بشوید



کف دست‌ها
را با هم
بشوید



خطوط کف
دست را با نوک
انگشتان خوب
بشوید



شست‌ها را
جداگانه و
دقیق بشوید



نوک انگشتان را
در هم کره کرده
بخوبی بشوید



با همان دستمال
شیرآب را ببندید و
دستمال را در سطل
زباله بیاندازید



دست‌ها را با
دستمال
خشک کنید



دور مسج هر دو
دست را بشوید

گروه‌های پرخطر برای بیماری کرونا



زنان باردار/ افراد بالای ۶۰ سال
مبتلایان به بیماری‌های قلبی
دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی
مبتلایان به سرطان و افراد دچار
ضعف سیستم ایمنی

توجه



در صورت داشتن تب، سرفه و تنگی نفس به پزشک مراجعه کنید.



روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا



با استفاده از مواد ضد عفونی کننده الکلی دست‌های خود را پاک کنید.



با دیگران دست ندهید و روبوسی نکنید.



دست‌های خود را مرتب و درست برای ۳۰ تا ۴۰ ثانیه با آب و صابون بشویید.



تا می‌توانید در خانه بمانید و بیرون نروید.



از دیگران ۲ تا ۱ متر فاصله بگیرید.



به چشم بینی و دهان خود دست نزنید.

علائم ویروس کرونا را بشناس



تب، سرفه، تنگی نفس و سایر علائم نظیر آبریزش بینی، سردرد، احساس خستگی یا کوفتگی

