

# علائم ویروس کرونا را بشناس



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

## روش صحیح شستشوی دست ها برای پیشگیری از ویروس کرونا در ۱۰ گام



۱ دست ها  
را خیس کرده  
و بعد آن ها را  
صابونی کنید



۲ کف دست ها  
را با هم  
بشوید



۳ بین انگشتان را  
از پشت دست ها  
بشوید



۴ بین انگشتان را  
از رو بگردانید



۵ نوک انگشتان را  
در هم گره کرده  
بخوبی بشوید



۶ شصت ها را  
جداگانه و  
دقیق بشوید



۷ خطوط کف  
دست را با نوک  
انگشتان خوب  
بشوید



۸ دور مچ هر دو  
دست را بشوید



۹ دست ها را با  
دستمال  
خشک کنید



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

# روش‌های پیشگیری از انتقال ویروس کرونا

## «توجه»



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

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  
بشوید.

تامی‌توانید  
در خانه  
بمانید و  
بیرون نروید.

از دیگران  
۲ تا ۳ متر  
فاصله  
بگیرید.

به چشم  
بینی و دهان  
خود دست  
نزنید.



# 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



# روش‌های انتقال ویروس کرونا



تماس  
مستقیم  
باریز قطرات  
عطسه یا سرفه  
فرد آلوده

تماس غیرمستقیم  
با سطوح آلوده  
به ریز قطرات و  
ترشحات بینی  
یا حلق فرد آلوده  
(مثل دستگیره، نرده  
میز، موبایل و...)





lec.behdasht.gov.ir    www.behdasht.gov.ir

## چگونه عطسه و سرفه کنیم؟

هنگام عطسه یا سرفه با دستمال کاغذی جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.



دستمال کاغذی استفاده شده را بلافاصله در سطل زباله‌تر جیب‌دار بیندازید و دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.



در صورت نبودن دستمال کاغذی، با آرنج جلوی دهان و بینی خود را بپوشانید.



اگر فکرمی کنید که بیمار هستید، دائماً از ماسک استفاده کنید.

