

چگونه از خودتان در برابر ویروس کرونا مراقبت کنید!

در خانه بمانید.

۱+

۲+

ماسک بزنید.

۵+

فاصله فیزیکی ۱ تا ۲ متر را رعایت کنید.

۸+

از دست دادن با یکدیگر اجتناب کنید.

۳+

دستان خود را با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.

۶+

وسایل خود نظیر موبایل و لپ‌تاپ را با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی کنید.

۹+

هنگام عطسه دهان و بینی خود را با دستمال تمیز یا آرنج پیوشانید

۴+

چشم، دهان و بینی خود را لمس نکنید.

۷+

لوازم شخصی خود را در اختیار دیگران نگذارید و از دست‌زدن به وسایل شخصی دیگران اجتناب کنید.

۱۰+

روزانه حتما ورزش کنید.