**نکاتی که در صورت داشتن علایم تب و سرفه در ارتباط با دیگران باید رعایت کنید**

* حتما به دیگران بگویید که بیمار هستید
* به هیچ وجه سر کار نروید.
* آرامش خود را حفظ کنید.
* حداقل ۲ متر فاصله با دیگران را رعایت کنید.
* برای محافظت دیگران، هیچ وقت ماسک را از صورت خود خارج نکنید.
* ترجیحا در اتاق جداگانه و با تهویه مناسب اقامت کنید.
* اگر می توانید از سرویس بهداشتی جدا و اختصاصی استفاده کنید.
* اگر می توانید از حمام جدا و اختصاصی استفاده کنید.
* کلیه سطوح در تماس را با الکل ۷۰ درصد ضد عفونی نمایید.
* از وسایل شخصی و ظروف و قاشق و چنگال جداگانه استفاده کنید.
* از حضور در جمع اعضا خانواده و دیگران خوداری کنید.
* لباس های شما باید جدا شسته شوند. به این مساله دقت کنید.
* دست های خود را مرتب بشویید یا با الکل ۷۰ درصد یا محلول مخصوص ضدعفونی نمایید.
* از حوله و وسایل استحمام اختصاصی استفاده کنید.
* روزی چند بار شیرهای دستشویی منزل را شسته و با الکل ۷۰ درصد ضدعفونی نمایید.
* تعداد دفعات خروج از اتاق را به حداقل برسانید و فقط برای موارد ضروری از اتاق خارج شوید.
* از تهویه مناسب محل هایی که شما و اعضای خانواده استفاده مشترک دارید، (مانند آشپزخانه و دستشویی)مطمئن باشید.
* تا می توانید از خود مراقبت کنید.
* اگر نمی توانید از خود مراقبت کنید، از فردی که دارای بیماری های زمینه ای و سالمند نیست کمک بگیرید.
* از افراد دارای بیماری های زمینه ای و سالمند تا حد امکان دور باشید.
* تلاش برای عدم ابتلا اعضا خانواده، همکاران و دیگران را در اولویت مراقبت از خود قرار دهید.
* درصورت داشتن سرفه و یا تب و یا بدتر شدن حال عمومی، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه کنید.