

# ویروس جدید کرونا از خودت و دیگران محافظت کن

کرونا ویروس جدید معمولاً در مکان‌های پرجمعیت از طریق تماس مستقیم جسمی (دست دادن، بغل کردن، بوسیدن و غیره) و قطرات ناشی از سرفه یا عطسه فرد بیمار، از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. با انجام کارهای زیر، مراقب سلامت خود و دیگران باشید:



دست‌های خود را مرتب بشویید یا دست‌هایتان را با محلول ضدعفونی‌کننده دست الکلی ضدعفونی کنید.



سرفه یا عطسه خود را با قسمت بالای آستین بپوشانید، نه با دستان خود



تماس‌های جسمی را محدود کنید؛ از دست دادن، بوسیدن گونه و بغل کردن دیگران پرهیز کنید.



کمال توجه را به تمیزی داشته باشید؛ هم درون منزل و هم در محل کار.



اگر سن بالایی دارید یا به بیماری مزمن مبتلا هستید، از مکان‌های پرجمعیت دوری کنید و شرایط پزشکی خود را به دیگران اطلاع دهید.