

#دستها را باید شست

شستن دست ها حداقل باید ۲۰ ثانیه طول بکشد

۳



کف دست راست را بر پشت دست چپ گذاشته و با انگشت های درهم مالش دهید و بالعکس

۲



کف دستها را به هم بمالید

۱



دستها را با آب خیس کنید و صابون مایع کافی برای پوشاندن سطح دستها بردارید

۶



شست یک دست را در داخل کف دست دیگر گذاشته و به صورت چرخشی بمالید

۵



پشت انگشت ها را داخل کف دستها ببرید تا در هم قفل شوند

۴



لای انگشتان را چندبار بمالید

۹



از همان دستمال برای بستن شیر آب استفاده کنید و آن را در سطل زباله درب دار بیندازید

۸



دست ها را با آب شستشو دهید و با یک دستمال کاغذی یکبار مصرف بطور کامل خشک کنید

۷



انگشتان را بسته و بصورت رفت و برگشتی روی کف دست دیگر بمالید

در صورت وجود تنگی نفس یا سرفه خشک یا گلودرد یا لرز و تب به پزشک مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، خودمراقبتی و خودارزیابی کرونا به «سلامت من» در سایت HCAMP.MUMS.AC.IR مراجعه کنید.

#کرونا را شکست می دهیم

۱ از روبوسی کردن، دست دادن، و در آغوش گرفتن یکدیگر می پرهیزیم.



۲ دهان و بینی خود را هنگام عطسه و سرفه، با دستمال یکبار مصرف یا لباس خود می پوشانیم.



۳ از افراد دارای علائم سرماخوردگی حداقل یک متر فاصله می گیریم.



۴ از حضور در مکان های شلوغ خودداری می کنیم و در صورت ضرورت، از تماس با وسایل و سطوح عمومی پرهیز می کنیم و دهان و بینی خود را می پوشانیم.



۵ قبل از لمس چشم، بینی و دهان خود، دستئمان را با آب و صابون می شوئیم.



۶ اشیاء و سطوحی که اغلب لمس می کنیم را با مواد شوئنده مرتباً تمیز می کنیم.



۷ وسایل مورد استفاده خود مانند موبایل، خودکار، جانماز، دسته کلید و ... را تمیز و در اختیار دیگران قرار نمی دهیم.



۸ جز در موارد ضروری از خانه خارج نمی شوئیم.



۹ از انداختن آب دهان و دستمال آلوده در محیط های عمومی خودداری کرده و آن را در سطل زباله می اندازیم.



در صورت وجود تنگی نفس یا سرفه خشک یا گلودرد یا لرز و تب به پزشک مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، خودمراقبتی و خودارزیابی کرونا به «سلامت من» در سایت HCAMP.MUMS.AC.IR مراجعه کنید.