

# #دستها را باید شست

شستن دست ها حداقل باید ۲۰ ثانیه طول بکشد



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



کف دستهای  
به هم بمالید



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



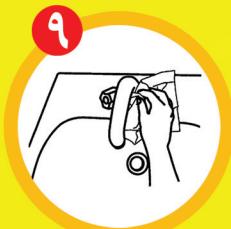
شست یک دست را در  
داخل کف دستها ببرید تا  
به صورت چرخشی بمالید



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



لای انگشتان را  
چندبار بمالید



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



دست های را با آب  
تصویرت رفت و برگشتی روی کف  
دستمال کاغذی یکبار مصرف  
بطور کامل خشک کنید



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 خوددارزیابی کرونا  
به «سلامت من» در سایت [IR](http://HCAMP.MUMS.AC.IR) مراجعه کنید.

# #کرونا\_را\_شکست\_می\_دهیم

از روبوسي کردن، دست دادن، و در آغوش گرفتن يكديگر مى پرهيزيم.



دهان و بیني خود را هنگام عطسه و سرفه، با استعمال يکبار مصرف يا لباس خود مى پوشانيم.



از افراد داراي علائم سرماخوردگي حداقل يك متر فاصله مى گيريم.



از حضور در مكان هاي شلوغ خودداري مى كنيم و در صورت ضرورت، از تماس با وسائل و سطوح عمومي پرهيز مى كنيم و دهان و بیني خود را مى پوشانيم.



قبل از لمس چشم، بیني و دهان خود، دستانمان را با آب و صابون مى شوئيم.



اشيا و سطوحی که اغلب لمس مى کنيم را با مواد شوينده مرتبا تميز مى کنيم.



وسائل مورد استفاده خود مانند موبایل، خودکار، جانماز، دسته کلید و ... را تميز و در اختیار دیگران قرار نمى دهیم.



جز در موارد ضروري از خانه خارج نمى شويم.



از انداختن آب دهان و استعمال آکوده در محبيت های عمومي خودداري کرده و آن را در سطل زباله مى اندازيم.



در صورت وجود تنگي نفس يا سرفه خشك يا گلودرد يا لرز و تب به پزشك مراجعه کنيد.

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