

# راه‌های پیشگیری از ابتلا به کرونا



در طول روز، به دفعات دست‌ها را با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشوید.



اگر آب و صابون در دسترس نبود، از ضدعفونی کننده‌های الکلی دست استفاده کنید.



از تماس دست نشسته با چشم‌ها، بینی و دهان خودداری کنید.



هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان و بینی را با دستمال بگیرید و بلافاصله آن را داخل سطل زباله بیندازید. اگر دستمال نداشتید، از بالای آرنج خود استفاده کنید.



از تماس نزدیک با کسانی که علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارند، پرهیز کنید.



وسایلی را که مدام استفاده و لمس می‌شوند، حتما ضدعفونی کنید.



اگر کوچک‌ترین علائم سرماخوردگی احساس کردید، در منزل استراحت کنید.



گوشت و تخم مرغ را پیش از خوردن، کاملاً بپزید.



از تماس بدون محافظت با حیوانات وحشی یا دام‌ها پرهیز کنید.



در سالن ورزشی دارای تهویه مناسب ورزش کنید.



## علائم بیماری:

تب

تنگی نفس

سرفه خشک

سردرد

عطسه

