

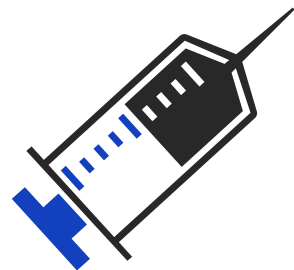
چطور می‌توانید در فصل سرما خورده گی و یا ریزش از خود محافظت نمایید

پنج شیوه محافظت از خود از سرما خورده گی و یا ریزش:

واکسین شدن

بهترین شیوه محافظت از خود واکسین شدن است. همین امروز از داکترتان بپرسید که چگونه می‌توانید واکسین سرما خورده گی و یا ریزش را بگیرید.

1



شستن دست‌ها

دست‌های تانرا به مدت بیست ثانیه بشوید. از مواد ضد عفونی کننده دست‌ها که دارای شصت فیصد الکل باشد استفاده نمایید.

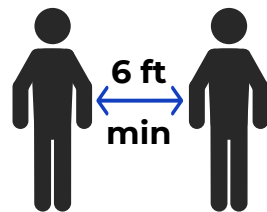
2



فاصله گیری اجتماعی

نگهداری فاصله فیزیکی با داشتن دومتر فاصله زمانیکه در اجتماع استید را ادامه دهید.

3



پوشاندن صورت

پوشیدن صورت توسط ماسک یا یک پارچه تکه زمانیکه در بیرون در اجتماع استید.

4



زمانیکه احساس مریضی مینمایید در خانه بمانید

زمانیکه احساس مریضی مینمایید مراقب اوضاع صحت خود باشید و در خانه بمانید.

5

