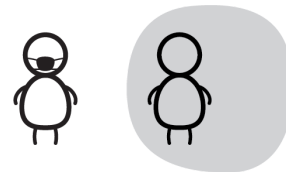


چگونگی قرنطینه شخصی برای بیماری کووید-19



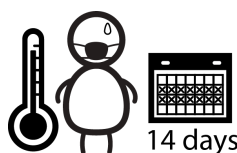
در خانه بمانید تا جان دیگران را نجات دهید. اگر شما ناقل ویروس کووید-19 باشید، امکان دارد که این ویروس را به دیگران منتقل کنید. این شامل انتقال به اقوام کلانسال و همسایگان شما هم می باشد

در آپارتمان یا کاندومینیوم زنده گی می کنید؟

20 seconds



دستتان را بارها بشویید.
رویتان را لمس نکنید



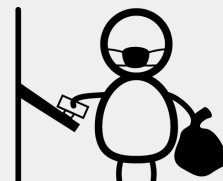
به علائم مریضی تان به مدت **14 روز توجه کنید**



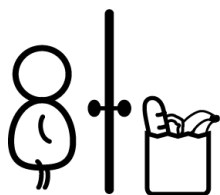
منزلتان را چندین بار پاک کاری و ضدعفونی کنید



دکمه لیفت را با استفاده از آرنج یا بند انگشت تان فشار دهید



از دستمال کاغذی برای باز و بسته کردن درب شوت باطله دانی استفاده کنید



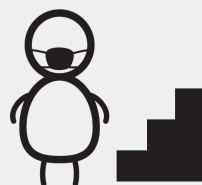
غذا و مواد خوراکی را سفارش دهید که به شما تحویل داده شوند



از خانه کار کنید و یا کار کردن را متوقف کنید



با استفاده از تلفون و اینترنت با دیگران به تماس شوید

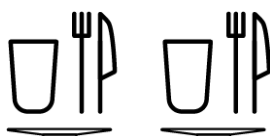


در صورت امکان از زینه بالا و پایین شوید

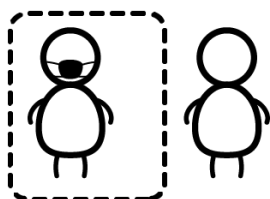


از آرنج یا بند انگشت خود برای فشار دادن در بازکن اتوماتیک استفاده کنید

اگر مریض هستید و با دیگران زنده گی می کنید چه باید بکنید



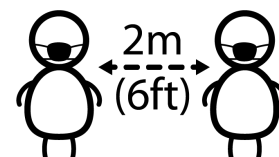
از گیلان و ظروف مجزا استفاده کنید. آنها را چندین بار تمیز و ضدعفونی کنید



در مکانهای مجزا در خانه بمانید. در صورت امکان از تشناب جداگانه استفاده کنید



دستتان را قبل و بعد از لمس کردن حیوانات خانگی بشویید یا آنها را لمس نکنید



فاصله 2 متری را با دیگران رعایت کنید یا ماسک بگذارید