

Skydda dig själv och andra mot Covid -19

# Följ dessa råd



اگر احساس بیماری کردید در خانه بمانید.



از هم فاصله بگیرید.



دستان خود را کاملا و مرتب بشویید.



برای جلوگیری از شیوع بیماری از تجمع بیشتر از 8 نفر خوداری فرمایید.



اگر شما و یا کسی که با شما زندگی میکند مبتلا به بیماری کوید 19 است همه باید خانه بمانید.



اگر بیش از 24 ساعت علائم سرما خوردگی دارید یک آزمایش انجام دهید. آزمایش را یا خود شخصا انجام دهید یا برای انجام آزمایش با مرکز بهداشت تماس بگیرید. اگر آزمایش را شخصا انجام میدهید از شخص سالمی بخواهید که کیت آزمایش را برای شما بیاورد.



اگر بیمار هستید یا علائم بیماری دارید از یک شخص سالم تقاضا کنید که برای شما خرید کند



تأمل کنید و تحمل کنید. به یاری یکدیگر شیوع بیماری را متوقف خواهیم کرد