

# Coronavirus COVID-19



Coronavirus  
COVID-19  
Staff health  
advice

## برای جلوگیری چگونه کمک نمایم

چهار موردی که روزمره میتواند شما را در جلوگیری از ابتلا به ویروس کوفید - 19 (ویروس کرونا) و از شیوع آن کمک نماید. این موارد باید توسط همه کارمندان، در تمامی اماکن و در هر زمانی مورد استفاده قرار گیرد.



### شستشو دست ها

دستان خود را غالباً با استفاده از صابون و آب یا مایع زد عفونی کننده شستشو نمایید. از لمس صورت خود جلوگیری کنید، مگر اینکه دستان شما کاملاً تمیز باشد.



### پوشاندن دهن

دهان و بینی خود را هنگام سرفه و عطسه بپوشانید. بعد از استفاده از هر پارچه و تکه پی آن را بلافاصله دور انداخته و دست های تان را بشوید.



### اجتناب ورزید

از تماس نزدیک با هر کسی که سرفه یا تب دارد. حداقل فاصله سه فوت / یک متر را حفظ کنید



### خانه بمانید

اگر احساس بیماری توام با تب یا سرفه دارید در خانه بمانید. راهنمایی های مقامات بهداشت محلی خود را دنبال کنید و به امر خود اطلاع

### لطفن توجه داشته باشید.

- ماسک توصیه نمی شود: به جز برای بیماران یا کارکنان مراقبت های بهداشتی که مراقب بیمار هستند.
- رهنمودهای دولت محلی خود را دنبال کنید: کارکنان ابتدا باید توصیه ها و محدودیتهای دولت محلی را دنبال کنند. در صورت عدم دسترسی به آن، دستورالعمل های دفتر IRC را دنبال کنید

### علائم مرض

- سرفه
- نفس تنگی و یا کوتاهی در نفس کشیدن
- مشکلات نفس کشیدن و یا تنفسی
- تب (با درجه حرارت بالا)