

للحماية:

- * يرجى غسل اليدين بشكل دوري بالماء والصابون او أستخدم الكحول الطبي المطهر .
- * عند السعال او العطس , يرجى تغطية الفم و الأنف بالزراع او بأستخدام منديل ورقي والذي يجب ان يلقى في سلة المهملات, ويجب غسل اليدين بعد ذلك .
- * تجنب لمس الوجه, الفم, الأنف والعينين .
- * تجنب التواصل القريب مع الاشخاص الظاهرة عليهم أعراض الحمى , او السعال , أو ضيق التنفس .
- * تجنب المصافحة باليدين والمحادثة القريبة – أحرص على أبقاء متراً من طول المسافة .
- * أحرص على تهوية الغرفة جيداً, وحاول قدر الأمكان قضاء الوقت في الخارج .
- * تجنب المجموعات من الناس و التجمعات العامة .



حفاظت:

- * دستان خود را مرتباً با آب و صابون بشویید و یا از مواد ضد عفونی کننده مبتنی الکی استفاده کنید
- * هنگام سرفه و عطسه ، دهان و بینی خود را با آرنج یا دستمال کاغذی خود بپوشانید که بعداً آن را درون سطل زباله رها کرده و دستان خود را بشویید
- * از تماس با صورت ، دهان ، بینی و چشم خودداری کنید
- * از تماس نزدیک با بیمارانی که علائم تب ، سرفه و / یا تنگی نفس دارند ، خودداری کنید
- * از دست دادن و مکالمه نزدیک خودداری کنید - فاصله حداقل ۱ متر را حفظ کنید
- * اتاق ها را تهویه کنید و سعی کنید تا آنجا که ممکن است در بیرون اتاق در هوای آزاد بگذرانید
- * از گروه های بزرگی از مردم و اجتماعات عمومی اجتناب کنید