

ویروس کرونا - بدین طریق از خود محافظت کنید!

دستها را به مدت 30 ثانیه بشوید و بر اساس توصیه ضدعفونی کنید



از لمس صورت خود، خودداری کنید



از دست دادن و بغل کردن خودداری کنید



از شرکت در اجتماعات خودداری کنید



از تماس مستقیم با افرادی که احتمال بیماری آنها کنید می‌رود، خودداری کنید



به جای دستها، در فرو رفتگی آرنج خود عطسه یا سرفه کنید و 1,5 متر فاصله را از افراد دیگر رعایت کنید



دستمال کاغذی را بلافاصله بعد از استفاده به سطل زباله انداخته و در انتها دستان خود را بشوئید



در مکانهای عمومی، از یک ماسک دهان و بینی استفاده کنید



در بروز موارد زیر بلافاصله با پزشک خود تماس بگیرید

- تب ناگهانی بالای 38 درجه
- تب و لرز
- سرفه
- سردرد و درد عضلات
- اختلالات بویایی و چشایی



شماره تماس خدمات اضطراری پزشکی ویژه سراسر آلمان: 116117

کمک کنید تا خود و دیگران سالم بمانید!

