

به کاهش گسترش کووید ۱۹ - کمک کنید

از آن جایی که گسترش کووید ۱۹ - در سطوح مختلف در اجتماعات ادامه دارد، مهم است که شما



پیش از سفر کردن به توصیه ها و هشدارهای مربوط به مسافرت و اعلانات مربوط به سلامتی توجه کنید.



به خطرات فکر کنید و درباره ی به کارگیری اقدامات سلامت عمومی فردی تصمیمات آگاهانه بگیرید



به هشدارها و علامت های سلامت عمومی در منطقه ی خود توجه کنید



وضعیت واکسیناسیون کووید ۱۹ - خود را به روز نگاه دارید

ادغام اقدامات سلامت عمومی فردی به حفاظت از شما و دیگران در برابر کووید ۱۹ - کمک می کند.



تهویه ی هوای داخلی را در منزل یا مکان زندگی مشترک تان بهبود ببخشید

در صورت امکان پنجره ها و درها را به طور منظم حتی برای چند دقیقه به نوبت باز کنید

مطمئن شوید که سیستم گرمایش، تهویه و تهویه شما به خوبی نصب شده، (HVAC) مطبوع نگهداری شده و کار می کنند



وقتی در اماکن سر بسته ی عمومی هستید حتی اگر الزامی نیست از ماسک تنفسی یا ماسک با پوشش مناسب استفاده کنید



چنانچه بیمار هستید یا هرگونه علائم شبیه به کووید را، حتی اگر خفیف هستند، دارید، در منزل بمانید

آزمایشات سریع می توانند برای تشخیص سریع اینکه به کووید ۱۹ - مبتلا هستید یا خیر استفاده شوند تا شما بتوانید در صورت دریافت نتیجه ی مثبت خود را ایزوله کنید



سطوح و اشیایی را که مورد تماس زیاد قرار دارند با محصولات تأیید شده تمیز و ضد عفونی کنید



دست های خود را به روش های زیر مرتباً تمیز کنید:
شستشو با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه یا

استفاده از ضد عفونی کننده ی دست الکلی حاوی حداقل ۶۰ درصد الکل



اگر از ماسک استفاده نمی کنید در داخل دستمال کاغذی یا قسمت داخل بازوی تان (نه در دست تان) سرفه و عطسه کنید

دستمال های استفاده شده را داخل ظرف زباله ی پلاستیکی انداخته و دست های تان را فوراً بشویید

دیدن کنید یا با شماره Canada.ca/coronavirus برای اطلاعات بیشتر درباره ی کووید ۱۹ - از

تماس بگیرید ۱-۸۳۳-۷۸۴-۴۳۹۷