

# به کاهش انتشار ویروس‌های تنفسی کمک کنید

ویروس‌های تنفسی در پاییز و زمستان بیشتر می‌شوند. امسال چند ویروس تنفسی به‌طور همزمان در حال انتشار است، شامل:

- ◀ کووید-19
- ◀ آنفولانزا
- ◀ ویروس سین‌سیشیال تنفسی (RSV)

## پیش‌گیری از انتشار

ویروس‌های تنفسی به چند روش منتشر می‌شوند. به همین دلیل است که بهترین راه برای کمک به کاهش خطر ابتلا به این ویروس‌ها و کاهش انتشار آن‌ها استفاده از چند لایه حفاظتی است.

**مهم است که:**



دست‌هایتان را مرتباً تمیز کنید



در فضاهای عمومی سر بسته ماسک بزنید



هنگام بیماری در خانه بمانید



واکسن‌های کووید-19 را به‌موقع بزنید



واکسن آنفولانزای سالانه خود را بزنید



به توصیه‌ها و هشدارهای سلامت عمومی در جامعه تان توجه کنید



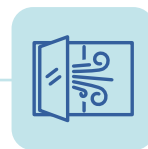
سطوح و اشیاء پر استفاده را مرتباً تمیز و ضدعفونی کنید



هنگام سرفه و عطسه با یک دستمال یا با داخل بازویتان جلوی دهان و بینی خود را بگیرید



با دست‌های کثیف به صورت‌تان دست نزنید



در صورت امکان، با باز کردن در یا پنجره، تهویه هوای فضای سر بسته را بهتر کنید

برای اطلاعات بیشتر: [Canada.ca/respiratory-viruses](https://Canada.ca/respiratory-viruses)

