

روش محافظت از خود در برابر بیماری

در حال حاضر هیچ واکسنی برای پیشگیری از ابتلا به COVID-19 وجود ندارد. بهترین روش برای پیشگیری از بیماری، اجتناب از قرار گرفتن در معرض این ویروس است. روش‌های پیشگیری شامل موارد زیر هستند:

- [فاصله گیری اجتماعی را رعایت کنید](#)
- دست‌های خود را مدام، حداقل به مدت 15 ثانیه با آب و صابون بشویید. اگر آب و صابون در دسترس نبود، از مایعات الکلی ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.
- از دست زدن به چشم‌ها، بینی و دهان با دست‌های نشسته خودداری کنید.
- از داشتن تماس نزدیک با افرادی که بیمار هستند خودداری کنید.
- وقتی بیمار هستید در خانه بمانید.
- موقع عطسه یا سرفه، جلوی دهان خود را با دستمال بپوشانید و سپس بلافاصله دستمال را در سطل زباله بیندازید و دست‌های خود را بشویید.
- اگر دستمال ندارید، داخل آستین یا بازوی خود عطسه یا سرفه کنید.
- اجسام و سطوحی که مدام به آنها دست می‌زنید را زود به زود ضدعفونی کنید.

برای فعالیتهای عمومی روزمره، نیازی به استفاده از ماسک‌های جراحی یا N95 نیست.