

# COVID-19 چطور منتشر می‌شود؟

زمانی که کسانی که مدت طولانی در فضای بسته هستند و جریان هوا ضعیف است، به سرعت منتشر می‌شود.

قطرات تنفسی کوچکتر موسوم به ذرات معلق ممکن است قبل از افتادن روی زمین در هوا معلق بمانند.

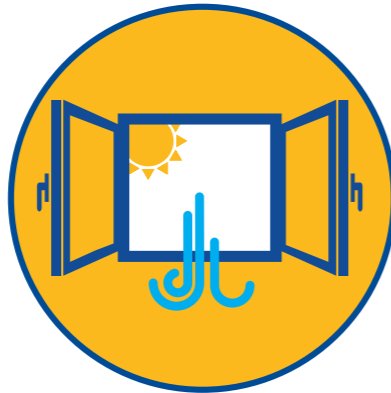
قطره‌های تنفسی می‌توانند روی سطوح بنشینند. ویروس می‌تواند ساعت‌ها زنده بماند، اما به این روش، راحت منتشر نمی‌شود.

مردم وقتی بیمار هستند و 2 روز قبل از بروز علائم، عامل سرایت هستند.

اغلب از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده در زمان نفس کشیدن، صحبت کردن، سرفه کردن یا عطسه کردن



اقدام: از حضور در شلوغی پرهیز کنید، سفرها را کوتاه کنید و ماسک بزنید.



اقدام: پنجره‌ها را باز کنید. جریان هوا و تهویه را افزایش دهید.



اقدام: سطوح و دست‌ها را مرتب تمیز کنید.



اقدام: اگر بیمار هستید، در خانه بمانید و خود را ایزوله نکید.



اقدام: 6 فوت از دیگران فاصله گرفته و ماسک بزنید.