جلوگیری از انتشار میکروب‌ها

از لایه‌های مختلف محافظتی استفاده کنید

1



دست‌های خود را تمیز نگه دارید

2



هنگام سرفه یا عطسه جلوی
دهان و بینی خود را بگیرید
و از دیگران فاصله بگیرید

3



هنگام بیماری در خانه بمانید

4



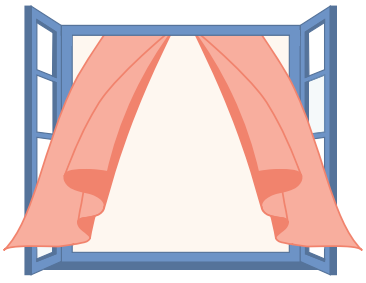
استفاده از ماسک را مد نظر قرار دهید

5



سطوح را تمیز و ضدعفونی کنید

6



فضاهایی با تهویه مناسب
را انتخاب کنید

جلوگیری از انتشار میکروب‌ها

از لایه‌های مختلف محافظتی استفاده کنید

دست‌های خود را تمیز نگه دارید

- دست‌ها می‌توانند میکروب‌ها را منتقل کرده و منتشر کنند.
- سرفه و عطسه کردن در دست‌ها باعث انتشار میکروب‌ها می‌شود.
- در صورت دست زدن به چشم، بینی یا دهان با دست‌های آلوده، میکروب‌ها وارد بدن شما می‌شوند.
- دست‌های خود را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل (حداقل 70 تا 90 درصد) بشویید و تمیز کنید.
- تمیز نگه داشتن دست‌ها به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها کمک می‌کند.

هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را بپوشانید و از دیگران فاصله بگیرید

- هنگام سرفه، عطسه یا گرفتن بینی، دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.
- اگر دستمال کاغذی ندارید، به جای دست‌ها، در قسمت بالای آستین یا گودی آرنج خود سرفه یا عطسه کنید.
- دست‌های خود را با آب و صابون یا مایع ضدعفونی‌کننده دست بر پایه الکل (حداقل 70 تا 90 درصد) بشویید و تمیز کنید.
- دستمال‌های کاغذی مصرف‌شده را در سطل زباله بیندازید.
- در صورتی که نیاز به سرفه یا عطسه دارید، فاصله خود را با دیگران حفظ کنید (بیش از 2 متر / 6 فوت).

هنگام بیماری در خانه بمانید

- هنگام بیماری در خانه بمانید تا به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها کمک کنید.
- زمانی که حالتان بهتر شد و دیگر تب نداشتید، به محل کار یا مدرسه برگردید.

استفاده از ماسک را مد نظر قرار دهید

- در صورت ابتلا به بیماری یا حضور در کنار افراد بیمار، ماسک بزنید.
- در مکان‌هایی که زدن ماسک الزامی است از آن استفاده کنید؛ مانند بیمارستان‌ها، مراکز مراقبت بلندمدت، محل‌های کار یا مراکزی که مقررات ویژه خود را برای استفاده از ماسک دارند.
- در اماکن سرپوشیده و شلوغ با تهویه نامناسب، استفاده از ماسک را مد نظر داشته باشید.

فضاهایی با تهویه مناسب را انتخاب کنید

- حضور افراد در محیط‌های سرپوشیده و شلوغ باعث می‌شود میکروب‌ها آسان‌تر منتشر شوند.
- با استفاده از پنکه و باز کردن پنجره‌ها جریان هوای محیط‌های بسته را بهبود دهید و تا حد امکان زمان خود را در فضاهایی با تهویه مناسب بگذرانید.

سطوح پرتماس را تمیز و ضدعفونی کنید

- لوازمی را که مکرراً لمس می‌کنید مرتب تمیز کنید؛ لوازمی مثل دستگیره‌های در، تلفن‌ها، دستگاه‌های کنترل از راه دور و کلیدهای برق تا به جلوگیری از انتشار میکروب‌ها کمک کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر به کجا می‌توان مراجعه کرد؟

با Toronto Health Connection تماس بگیرید: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658
یا از وب‌سایت ما دیدن کنید **www.toronto.ca/health**.