

# بدین صورت از خود و دیگران در مقابل شیوع ویروس کرونا (کوید۱۹-) جلوگیری نمایید

- 1 - مرتباً دستان خود را با صابون و آب گرم بشویید
- 2 - در صورت سرفه و عطسه پیش بازو را رویتان بگیرید
- 3 - از لمس چشم ، بینی و دهان خودداری کنید
- 4 - اگر کوچکترین احساس مریضی دارید در خانه بمانید تا دیگران آلوده نگردد. قبل از بازگشت به محل کار یا مدرسه حداقل دو روز صبر کنید
- 5 - نکته مهم این نیست که افراد مسن را آلوده نکنیم. از خانه ها و بیمارستان های سالخورده بازدید نکنید ، مگر اینکه کاملاً ضروری باشد

بیشتر افراد نیاز به مراقبت درمانی ندارند. میتونید در سایت [1177.se](http://1177.se) ویا در سایت اداره بهداشت [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se) و یا هم در سایت [krisinformation.se](http://krisinformation.se) پاسخ سوالات در مورد ویروس کورونا Covid-19 به سویدی و انگلیسی دریافت کنید.



به یاد داشته باشید که از یکدیگر مراقبت کنید. به عنوان مثال، در مورد مسائل به همسایگان / بستگان مسن کمک کنید

