

1) از پراکندن میکروب هایی که شما و دیگران را مریض می کنند، جلوگیری کنید!

2) **هنگام سرفه کردن، دهانتان را بپوشانید.**

3) هنگام سرفه یا عطسه کردن، دهان و بینی را با دستمال بپوشانید

یا

4) جلوی عطسه یا سرفه را با قسمت بالای آستین تان بگیرید، نه با دست تان .

5) دستمالی را که استفاده کرده اید در سطل آشغال بیاندازید.

6) بعد از سرفه یا عطسه **دستها را پاک کنید.**

7) دستها را با صابون و آب گرم به مدت ۲۰ ثانیه بشوئید.

یا

8) دستهایتان را با محلول پاک کننده حاوی الکل تمیز کنید.

9)
Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
1-877-676-5414 یا 612-676-5414
www.health.state.mn.us

10) با همکاری مقاومت آنتی بیوتیک مینه سوتا