

# آداب سرفه کردن

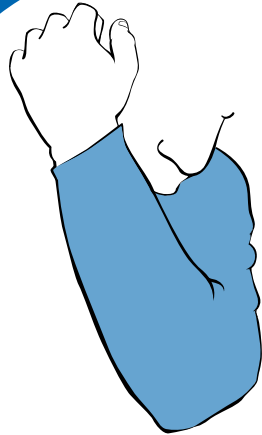
## دهان خود را بپوشانید



- دهان و بینی خود را هنگام سرفه یا عطسه کردن با قسمت بالای آستین، نه کف دست، بپوشانید

یا

- دهان و بینی خود را هنگام سرفه یا عطسه با دستمال کاغذی بپوشانید



- دستمال کاغذی استفاده شده را در ظرف آشغال بیندازید

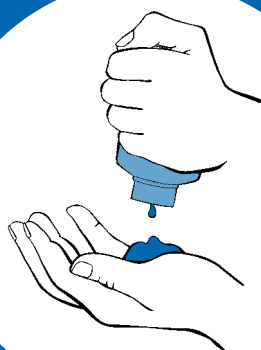
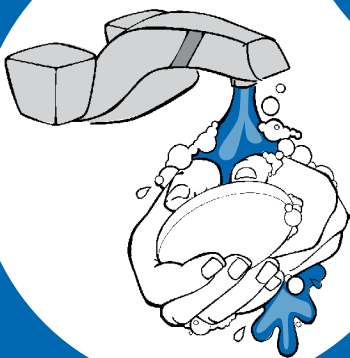
- دستان خود را با آب و صابون بشوئید

یا

- در صورت در دسترس نبودن آب و صابون، آنها را با یک مایع الکلی پاک کننده دست پاک کنید



چنانچه با سرما خوردگی و سرفه به ملاقات در بیمارستان یا آسایشگاه می روید، ممکن است از شما بخواهند جهت حفاظت دیگران از آلودگی، از ماسک اطاق جراحی استفاده کنید.



به جلوگیری از  
شیوع آلودگی  
کمک کنید