

به این ترتیب می‌توانید از سرایت ویروس‌ها جلوگیری کنید.

دست‌هایتان را مرتباً و با دقت با آب و صابون بشویید.

اگر تب دارید و یا احساس بیماری می‌کنید به خانه بمانید.

وقتی سرفه یا عطسه می‌کنید بینی و دهانتان را با آرنج تا شده خود بپوشانید.

وقتی بینی‌تان را می‌گیرید از دستمال کاغذی استفاده کنید.

از دست دادن با دیگران جلوگیری نمایید.

فاصله‌تان را با دیگران حفظ کنید.