

سطح هشدار ۳ - آنچه باید انجام دهید تا ایمن و سالم بمانید  
اول سپتامبر ۲۰۲۱

۲- بچه ها در خانه درس میخوانند، بزرگسالان از خانه کار میکنند. (به غیر از کارکنان مشاغل ضروری)



۱- در حباب خانه خود بمانید.



۳- اگر باید برای اقلام ضروری بیرون بروید، به عنوان مثال سوپر مارکت و داروخانه، فاصله دو متری با دیگران را حفظ کنید.



۴- به صورت خود ماسک بزنید. شما باید این کار را در سطح هشدار ۳ انجام دهید.



۶- تجمع مجاز نیست. به جز مراسم تشییع جنازه، عقد و عروسی. فقط ۱۰ نفر.



۵- اگر هر یک از این علائم کووید ۱۹ را دارید آزمایش بدهید:

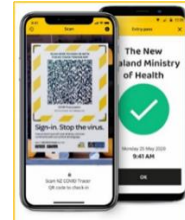
- سرفه
- درجه حرارت بالا (حداقل 38 ° C)
- تنگی نفس
- گلودرد
- عطسه یا آبریزش بینی
- از دست دادن موقت بویایی

برای مشاوره با Healthline 0800611116 یا پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

۹- می توانید در محله خود قدم بزنید.

۸- دستتان را بیشتر بشویید.

۷- در صورت بیرون رفتن کد QR را اسکن کنید.



در آرنج خود عطسه یا سرفه کنید.

۱۰- [ برای خرید کردن ] می توانید کلیک کنید و سپس موارد ضروری را جمع آوری کنید: خرید بدون تماس.

