

سطح هشدار ۴ - آنچه باید انجام دهید تا ایمن و سالم بمانید

۱- در حباب خانه خود بمانید.

۲- کودکان در خانه درس بخوانند، بزرگسالان از خانه کار کنند. (به غیر از کارکنان مشاغل ضروری)



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 ۴ انجام دهید.



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 خط سلامتی 08003585453 یا پزشک عمومی خود تماس بگیرید.

۸- می توانید گاهی اوقات در محله خود قدم بزنید.



۷- دستانتان را مدام بشوید.



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



۱۰- در آرنج خود عطسه یا سرفه کنید.



۹- تجمع مجاز نیست.

