

کمک به جلوگیری از گسترش ویروس کرونای جدید (بیماری کووید-19)



بیماری کووید-19 یک بیماری
تنفسی است که در اثر یک
نوع ویروس جدید کرونا ایجاد می شود.

علائم بیماری شامل:

تب یا لرز
سرفه
مشکل تنفس
خستگی
بدن درد
آب ریزش بینی
احتقان یا گرفتگی بینی
سر درد
گلو درد
از دست رفتن حس
بویایی یا چشایی جدید

برای دریافت فهرست کامل علائم این بیماری به
وب سایت [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) مراجعه کنید.

برای کمک به جلوگیری از
گسترش این ویروس و محافظت
از خود، این توصیه ها را دنبال کنید:

چنانچه در این مورد سوالی دارید،
از ارائه دهنده خدمات بهداشتی
و درمانی خود پرسیده
یا با شماره 1-1-2 تماس بگیرید



مرتبا دستان خود را بشوئید
یا از ضدعفونی کننده دست استفاده کنید.



از اشتراک لوازم خانگی
شخصی خودداری کنید.



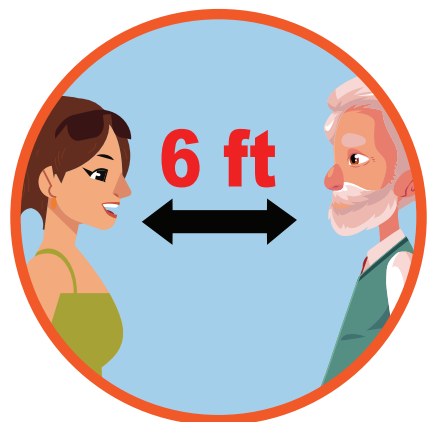
از دست زدن به چشم، دهان و بینی خود قبل
از شستن دستانتان خودداری کنید.



با دستمال عطسه یا سرفه خود را
بپوشانید، سپس دستمال را درون سطل
زباله ریخته و دستان خود را بشوئید.



اگر بیمار هستید در خانه بمانید و فاصله
خود را با دیگران در خانه حفظ کنید.



فاصله حداقل 6 پا را با دیگران حفظ کنید.



در صورت خروج از منزل،
از ماسک صورت استفاده کنید.



مرتبا سطوح و اشیاء سخت
منزل را نظافت و ضدعفونی کنید.

Updated 5-6-2020

برای دریافت آخرین وضعیت به روزرسانی شده، مراجعه کنید به:

www.coronavirus-sd.com



COUNTY OF SAN DIEGO
HHSA
HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY

10
LIVE WELL
SAN DIEGO