

در مقابل کووید-19 از خود و دیگران محافظت کنید



با یک پوشش پارچه‌ای صورتتان را به‌نحوه صحیح و یکدست ببوشانید.



مرتب دستهایتان را بشویید و به 2 متر (6 فوت) از دیگران فاصله بگیرید.



صورتتان دست نزدیک.



در مهمانیهای بزرگ یا دورهمیهای خانوادگی بزرگ شرکت نکنید و یا به مکانهای شلوغ نروید.



سرفه/عطسه خود را با قسمت داخلی آرنج یا دستمال ببوشانید.



به‌طور مکرر سطوح «پرتماس» را با الکل یا کلوراکس 60% ضدعفونی کنید.



وقتی مریض هستید، در خانه بمانید و خود را از دیگران جدا کنید تا آنها را آلوده نکنید.

حفظ ایمنی در خانواده‌های پرجمعیت

- مأموریتها را کاهش دهید؛ تعداد افرادی را که به مأموریت می‌روند کاهش دهید.
- از بغل کردن، بوسیدن یا مصرف مشترک غذا و نوشیدنی، ظروف و لوازم آشپزخانه مشترک بپرهیزید.
- قسمتهای مشترک را مرتب ضدعفونی کنید.
- از پذیرفتن مهمان غریبه یا تشکیل دورهمیهای بزرگ خانوادگی در خانه بپرهیزید.
- اگر شخصی احساس ناخوشی میکند، با پزشکتان تماس بگیرید یا به کلینیک بروید، و فوراً آزمایش بدهید (اطلاعات محلهای آزمایشگیری در زیر آمده است).
- اگر نتیجه آزمایش COVID-19 مثبت است، از اعضای خانواده جدا شوید، از بقیه 2 متر (6 فوت) فاصله بگیرید و ماسک صورت ببوشید. محل آزمایشگیری اطلاعات مربوط به نحوه اطلاع از نتیجه آزمایش را به شما ارائه میکند.

حفظ ایمنی در محل کار

- از پوشش صورت استفاده کنید.
- با تکان دادن دست، سر یا تعظیم کردن به همکارانتان سلام کنید.
- حدود 2 متر (6 فوت) از همکارانتان فاصله بگیرید.
- از استفاده مشترک از تجهیزات/ابزار با همکاران خودداری کنید.
- فضای کاری و قسمتهای مشترک خود را مرتب ضدعفونی کنید.

آزمایش رایگان کووید-19

دریافت آدرس محلهای آزمایشگیری، ساعت‌های کاری و لینک رزرو با مراجعه ohealthinfo.com/covidtest یا تماس با شماره 800-564-8448

اطلاعات عمومی کووید-19

سایر روشهای محافظت از خودتان و دیگران در وبسایت ohealthinfo.com/protecteachother

منابع کووید-19

برای دریافت کمک در ارتباط با تهیه غذا، پرداخت اجاره یا دسترسی به خدمات درمانی به سایت covid19info.ocgov.com مراجعه کنید