

# چگونه خود را از ابتلاء به کوید- ۱۹ محافظت کنید



دستها را حد اقل به مدت  
۲۰ ثانیه با آب و صابون  
بشوید



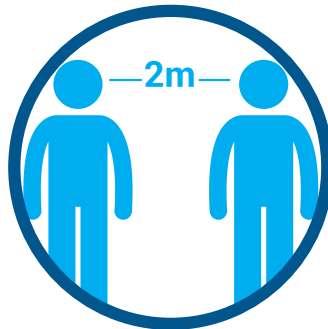
از تماس با چشمها، بینی و یا  
دهان خودداری کنید



در آستین خود سرفه و عطسه کنید



اشیاء و سطوحی که اغلب  
لمس می شوند را تمیز و ضد  
عفونی کنید



فاصله ی اجتماعی-  
از دیگران به اندازه ی دو متر  
فاصله بگیرید



در مکانهای سرپوشیده و جاهایی که  
فاصله ی فیزیکی ضروری است  
صورت خود را بپوشانید

## خدمات بهداشت عمومی

### خط تلفن کوید- ۱۹

۹۰۵-۹۷۴-۹۸۴۸

phscovid19@hamilton.ca