

# دست ها را باید شست جور دیگر باید شست

ت های خود را مرتب با  
ب و صابون بشورید.

به بهداشت و درمان شهرستان شبستر



**دهان و بینی خود را با دستمال کاغذی بپوشانید.**

**آدمه شده را بلافاصله در سطل زباله ترجیحاً درب دار بیندازید و خود را با آب و صابون بشوید.**

**مکه بهداشت و درمان شهرستان شبستر**



**کمی گیری وسایل نقلیه در پمپ بنزین ها  
وسط متصدیان جایگاه ها صورت گیرد.**

**مکه بهداشت و درمان شهرستان شبستر**



**یکی از اماکن ناقل کرونا هستند، هنگام کار با  
کش یکبار مصرف یا دستمال کاغذی استفاده  
نمایید تا مانع شیوع کرونا شوید.**

**شبکه بهداشت و درمان شهرستان شبستر**



# مضور در مکان های عمومی و شلوغ پرهیزید.

شبکه بهداشت و درمان شهرستان شبستر



**بر استرسی  
تلبه کنیم**

**بیاطی معقول را انجام داده و آرام بمانید.**

**استرسی و اضطراب بشوید، سیستم ایمنی بدن**

**شما تضعیف می شود.**

**که بهداشت و درمان شهرستان شبستر**



استرس  
لبه کنیم

عملیات تأکیدی مثبت بگویید، مانند

«بدن من قوی و سالم است»

بهداشت و درمان شهرستان شبستر