

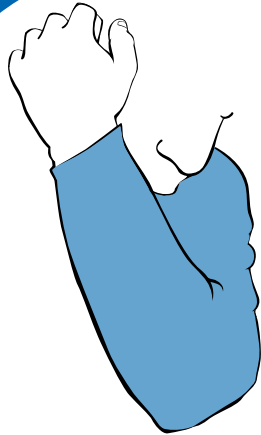
# آداب سرفه کردن

## هنگام سرفه، دهان تان را بپوشانید



- هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن، دهان و بینی تان را با دستمال کاغذی بپوشانید.

یا



- هنگام سرفه کردن یا عطسه زدن، بینی و دهان تان را با دستان تان نه، بلکه میان آرنج و ساعد تان قرار دهید.

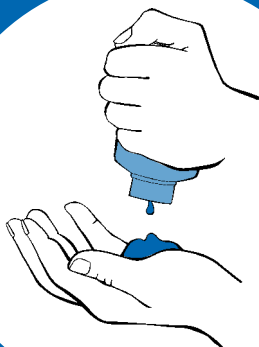
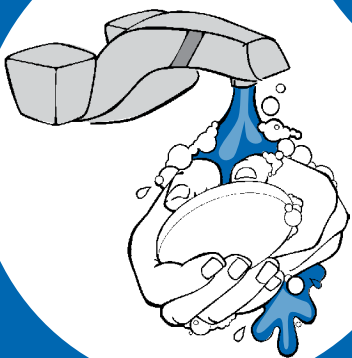
- دستمال استفاده شده را در سطل کثافات بیندازید.

- دستان تان را با آب گرم و صابون بشوئید.

یا



- اگر آب و صابون در دسترس نباشد، با ژل آغشته شده به الکحول، دستان را پاک کنید.



در جلوگیری از  
سرایت امراض،  
همکاری کنید.