

جلوی گسترش میکروب‌هایی که شما و دیگران را بیمار می‌کنند، بگیرید!

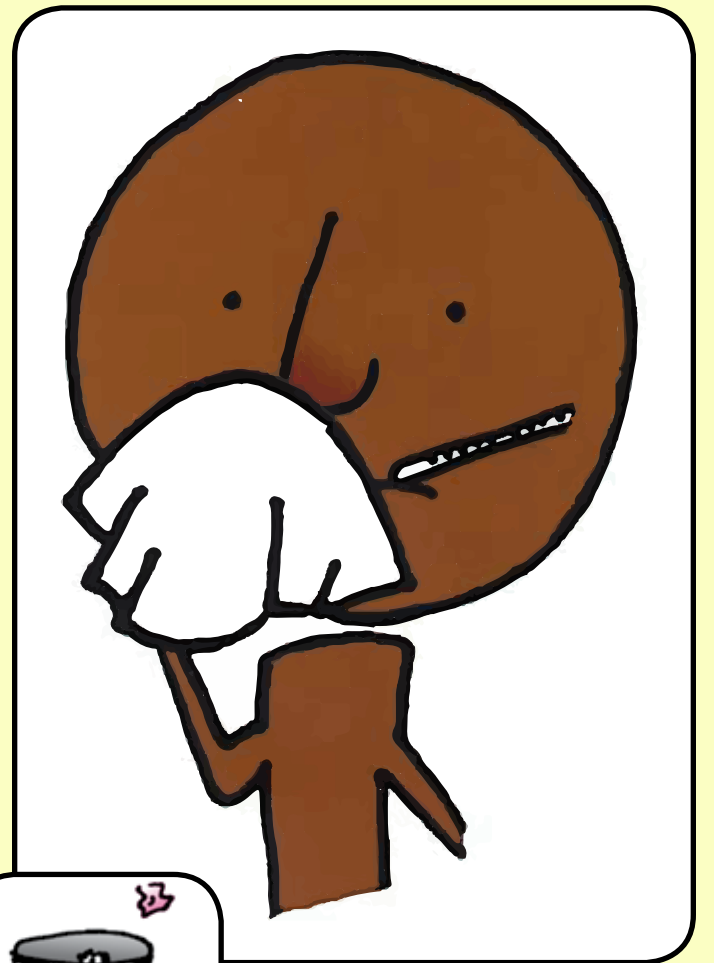
# از پخش شدن سرفه جلوگیری کنید



در هنگام سرفه یا عطسه،  
یک دستمال کاغذی جلوی  
دهان و بینی خود بگیرید.

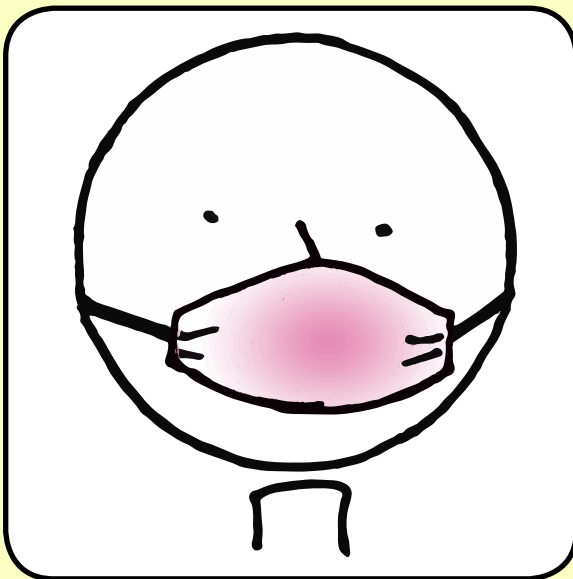
یا

در آستین خود سرفه یا  
عطسه کنید نه در دستانتان.



دستمال کاغذی استفاده  
شده خود را به داخل  
سطل زباله بیندازید.

ممکن است یک ارائه‌دهنده  
مراقبت‌های بهداشتی از شما  
بخواهد در فضاهای عمومی  
**ماسک صورت** بزنید.  
اگر دیدید که دیگران ماسک  
زده‌اند، نگران نشوید.  
**آنها تلاش می‌کنند جلوی  
گسترش میکروب‌ها را  
می‌گیرند.**



با آب و صابون  
بشوید.

یا

با ضد عفونی کننده  
دست با پایه الکل  
تمیز کنید.



# از پخش شدن سرفه جلوگیری کنید

بعد از سرفه یا عطسه

برای اطلاعات بیشتر به [nyc.gov/health/flu](http://nyc.gov/health/flu) مراجعه کنید.