

# طرز عاقلانه زمستان را به صحت بگذرانید

درباره پیچکاری کووید-19، آنفولانزا و RSV **به روز باشید** تا خطر مصاب شدن به مریضی شدید را تقلیل دهید.



وقتی مریض هستید، **منزل بمانید و تست** کووید-19 بدهید. اگر اولین تست آنتیجن منفی بود، مطمئن شوید که 24 الی 48 ساعت بعد دوباره تست بدهید! اگر علائم بدتر شد یا تشویش دارید، با یک ارائه دهنده مراقبت‌های صحتی به تماس شوید.



اگر تست کووید-19 مثبت بود، **یک پلان برای تداوی** داشته باشید. باید تداوی خوراکی را ظرف 5 روز بعد از شروع علائم شروع کنید.



دور هم جمع شدن‌ها را کوچکتر و در بیرون منزل یا در شرایط **با تهویه مناسب** برگزار کنید.



در ماحول‌های عمومی **ماسک بپوشید**، خصوصاً اگر در معرض خطر مریضی شدید (بیش از 65 سال و/یا افرادی با شرایط صحتی خاص) هستید.



**دست‌ها را مرتب بشویید** و در دستمال سرفه یا عطسه کنید.

