مرکز آموزشی درمانی شهید رجایی قزوین

اصول خودمراقبتی در برابر پدیده گرد و غبار



اگر بیماری تنفسی دارید و علائمتان بدتر شد به پزشک مراجعه کنید



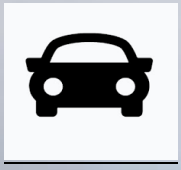
اگر بیماری قلبی-تنفسی دارید،طبق تجویز پزشک عمل کنید



در اماکن دارای تهویه مطبوع قرار گیرید



از ورزش کردن در اماکن باز خودداری نمایید.



پنجره های اتومبیل را بسته و دکمه تهویه هوا را بزنید



مدت بیرون رفتن خود را به حداقل برسانید.



در خانه بمانید و در و پنجره ها راببندید.



از ماسک های تنفسی مورد تایید وزارت بهداشت استفاده نمایید.



واحد بهداشت حرفه ای

واحد آموزش سلامت