[illegible]

[illegible]

[illegible]

Phoca PDF

[illegible]

Phoca PDF

توصیه‌های خود مراقبتی
ویژه زائران پیاده
از کوله پشتی مناسب استفاده و از حمل بار اضافی و سنگین پر
در فواصل زمانی منظم، به خود و به ویژه کودکان و سالمندان
از کفش راحت و مخصوص پیاده روی و دو جوراب یا جوراب
از عینک آفتابی، کلاه لبه‌دار و کرم ضد آفتاب، استفاده کنید.
لباس مناسب، گشاد و با الیاف نخی به تن کنید.
در اماکن شلوغ و پر تجمع، از ماسک استفاده کنید.
هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانید
ایستگاه سلامت
معاونت بهداشت

Phoca PDF