



السَّلَامُ عَلَيْكَ يَا أَبَا عَبْدِ اللَّهِ
السَّلَامُ عَلَى الْحُسَيْنِ (ع)
عَلَى عَلِيِّ بْنِ الْحُسَيْنِ (ع)
عَلَى أَوْلَادِ الْحُسَيْنِ (ع)
عَلَى أَصْحَابِ الْحُسَيْنِ (ع)



دهان و بینی خود را
هنگام سرفه و عطسه
بپوشانید



در انتخاب
مواد غذایی
دقت کنید



شیر و ماست
پاستوریزه (کارخانه‌ای)
استفاده کنید





مواد غذایی پخته شده ای
را مصرف کنید
که کاملاً داغ باشد



از مصرف سالاد و
سبزی های خام
خودداری کنید



میوه ها را پس از
شست و شوی
صحیح و پوست کندن
مصرف کنید



آب سالم
بسته بندی شده
استفاده کنید

