

**افسانه:** نگه داشتن نفس برای 10 ثانیه تست مؤثری  
است برای COVID-19

**واقعیت:** اشتباه. اگر فکر می‌کنید در معرض  
ویروس قرار داشتید و نیاز به سنجش دارید،  
پیشاپیش با مرکز ارائه‌دهنده مراقب‌های بهداشتی  
خود تماس گرفته یا برای کسب اطلاعات به شماره  
811 تلفن کنید.

**دریافت:** توصیه‌های ما که می‌توانید به آنها  
اعتماد کنید.



[fraserhealth.ca/COVID19](https://fraserhealth.ca/COVID19)