

توقف عن نشر الجراثيم التي تصيبك وتصيب الآخرين بالمرض!

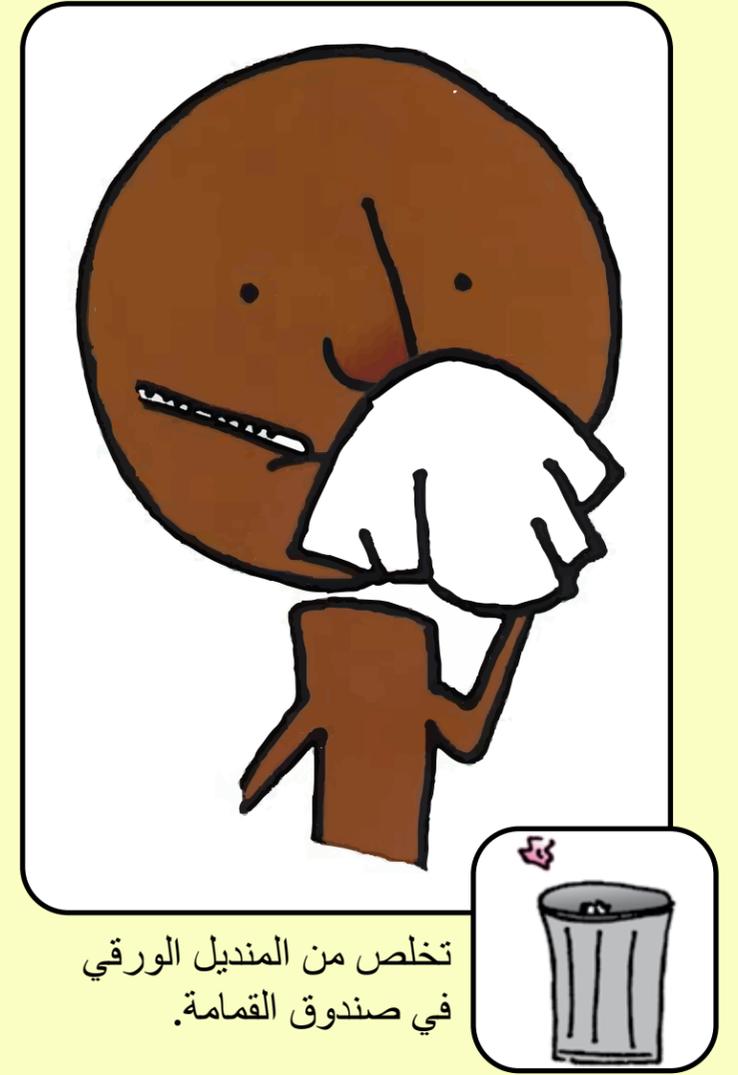
# قم بتغطية أنفك وفمك أثناء السعال

قم بتغطية فمك  
وأنفك بمنديل  
ورقي أثناء  
العطس أو السعال.

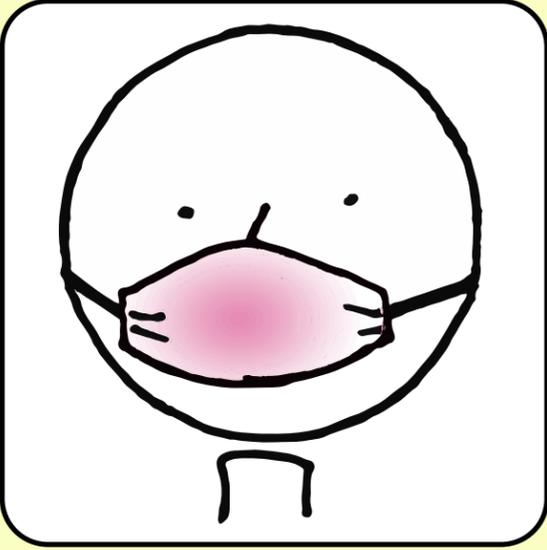
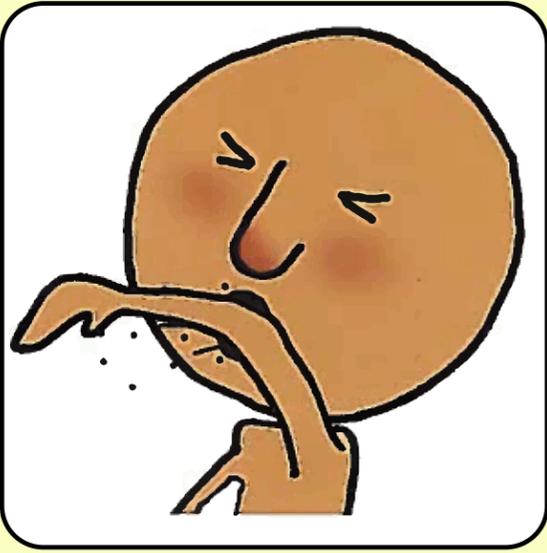
أو

بادر بالسعال أو العطس في منطقة  
الكُم العلوية، وليس في يديك.

قد يطلب منك  
مقدم الرعاية الصحية  
ارتداء قناع الوجه  
في الأماكن العامة. لا تقلق  
إذا رأيت الآخرين  
يرتدون قناع الوجه.  
حيث أنهم يمنعون  
انتشار الجراثيم.



تخلص من المنديل الورقي  
في صندوق القمامة.



اغسل يديك  
بالصابون والماء.

أو

نظفها بمعقم اليدين  
الذي يحتوي على  
الكحول.



# اغسل يديك

بعد السعال أو العطس.