

احرص على حماية نفسك وعائلتك

قم بتغطية فمك وأنفك عندما تعطس



1

قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند
السعال أو العطس.

ضع المنديل المستخدم في
صندوق القمامة.



2

إذا لم يكن لديك منديل، يمكنك أن تسعل أو تعطس
على كمك العلوي أو كوعك، وليس على يديك.



3

اغسل يديك بالصابون والماء الجاري. جفف يديك
جيداً باستخدام منشفة ورقية قابلة للتخلص أو استخدم
ماكينة تنشيف اليدين.



4

احم نفسك من الميكروبات وحافظ على صحتك