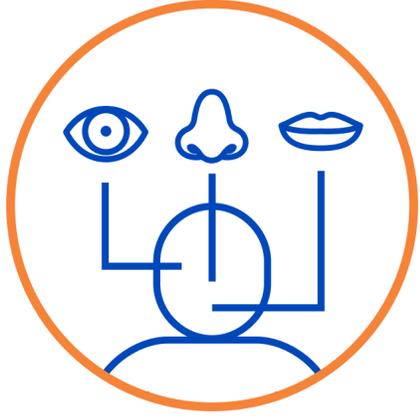


# حافظ على سلامتك من فيروس كورونا (كوفيد-19) والفيروسات الأخرى!

طرق عملية للحفاظ على صحتك وصحة الآخرين



تجنب لمس  
العينين، الأنف  
والفم



لماذا؟

تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها التقاط الفيروسات التي يمكن أن تدخل جسمك عند لمس عينيك، أنفك أو فمك وتصيبك بالمرض.

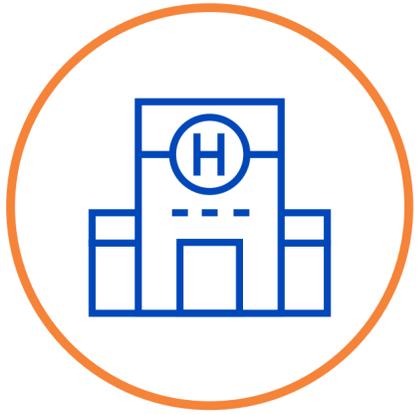


احتفظ بمسافة  
لا تقل عن متر  
واحد (3 أقدام)  
بينك وبين الآخرين



لماذا؟

عندما يسعل أو يعطس الآخرون، ينتشر الرذاذ من أنوفهم أو أفواههم، والذي قد يحتوي على فيروسات، بما في ذلك فيروس COVID-19.



اطلب  
المساعدة  
الطبية إذا  
شعرت بالمرض



لماذا؟

لحفاظ على صحتك وسلامتك أنت والآخرين.

## احرص على ممارسات النظافة الشخصية

• قم بتغطية فمك أو أنفك عن طريق ثني المرفق أو استخدم المنديل عند السعال أو العطس (ضع المنديل المستخدم في سلة المهملات).



• لا تبصق.



• اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم اليدين إذا لم يكن متاحاً.



لماذا؟

لمنع انتشار الفيروسات عن طريق الرذاذ الذي يخرج عبر السعال والعطس أو عن طريق الأشياء التي تلمسها.