

امنع انتشار الجراثيم

ساعد في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي مثل كوفيد-19.



غطِّ فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس، وتخلص من المنديل المستعمل في سلة القمامة واغسل يديك.



ابقَ بعيداً عن الآخرين بمسافة 6 أقدام (حوالي ذراعين) على الأقل.



احرص على تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها باستمرار.



تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك.



عندما تتواجد في الأماكن العامة، ارتدِ قناعاً للوجه مصنوعاً من القماش يغطي أنفك وفمك.



اغسل يديك بالماء والصابون كثيراً لمدة 20 ثانية على الأقل.



الزم البقاء في المنزل ولا تخرج إلا لتلقي الرعاية الطبية.