



الانتشار

الوقاية من الأمراض التنفسية هو أمر متشابه. للمساعدة في منع العدوى:

إبقى في المنزل عندما تشعر بالمرض.

اسأل مقدم
الرعاية الصحية
لديك عن
خيارات الفحص
والعلاج.



تابع آخر تحديثات لقاحات كوفيد-19
والإنفلونزا.



قم بتنظيف و تطهير الأسطح التي تتم
ملامستها بشكل متكرر.

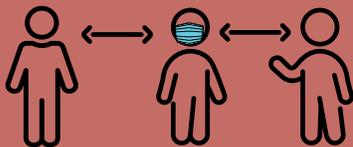


إحرص على نظافة اليدين بالشكل
الصحيح.



اغسل يديك كثيراً بـ
الصابون والماء
لمدة ٢٠ ثانية
على الأقل.

ضع في اعتبارك ارتداء كمامة وجه
مناسبة في الأماكن المغلقة المزدحمة.



غطِ أنفك وفمك.

استخدم منديل عند السعال أو
العطس.

