کو فید-19

## أحمى نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض

عند السعال و العطس غطى أنفك وفمك بمنديل أو بالكوع في وضع أنثناء

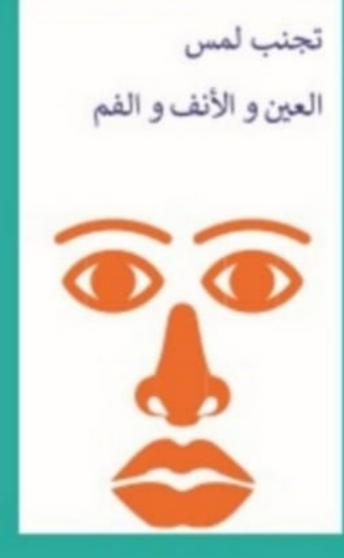




نظف يديك بمادة كحولية أو أفرك يديك بالصابون والماء الساخن لمدة 20 ثانية على الأقل - وذلك:

- بعد السعال أو العطس
  - •عندرعاية المرضى
- •قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام

  - بعد استخدام المرحاض عندما تكون الأيدي متسخة
  - بشكل واضح



## COVID-19

## Protect yourself and others from getting sick

When coughing and sneezing, cover your nose and mouth with a tissue or a flexed elbow



Clean your hands with an alcoholbased hand rub or with soap and hot water for at least 20 seconds:

- After coughing or sneezing
- When caring for the sick
- · Before, during and after preparing food
- · Before eating
- After toilet use
- When hands are visibly dirty

Avoid touching eyes, nose and mouth





