

# أقفوا انتشار الجراثيم

ساعد في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي مثل فيروس كورونا COVID-19.

غَطِّ فمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس،  
وتخلص من المنديل  
المستعمل في سلة القمامة.

تجنب الاحتكاك بالمرضى.



احرص على تنظيف وتطهير الأشياء  
والأسطح التي تلمسها باستمرار.



عندما تكون في الأماكن  
العامة، ارتدِ قناعًا للوجه من  
القماش يغطي أنفك وفمك.

تجنب لمس عينيك وأنفك  
وفمك.



الزم البقاء في المنزل  
ولا تخرج إلا لتلقي الرعاية الطبية.



اغسل يديك بالماء والصابون بشكل  
متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)