

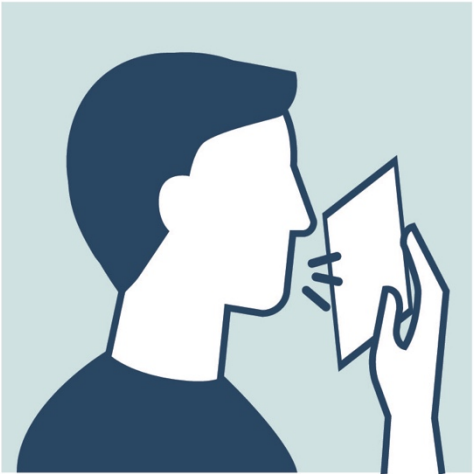
اتبع هذه الخطوات البسيطة للمساعدة في منع انتشار العدوى



. غسل اليدين كل فترة بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.



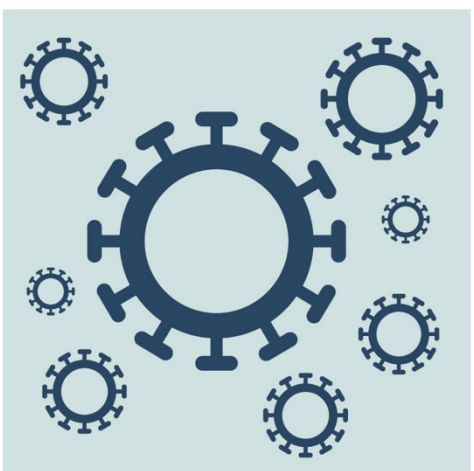
. البقاء في المنزل إذا كنت مريضاً.



. استخدام المناديل عند السعال أو العطس.



. تنظيف وتعقيم الأجسام والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.



ينتشر كوفيد-19 (COVID-19) والإنفلونزا عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. لمنع انتشار هذه الأمراض وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى عن طريق غسل اليدين واستخدام المناديل عند السعال أو العطس والبقاء في المنزل إذا كنت مريضاً وتنظيف

الأجسام والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع الويب www.bphc.org