

## ساعد في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي



إغسل يديك بالصابون والماء الدافئ على الأقل لمدة 20 ثانية.



نظف وطهر بشكل متكرر الأشياء والأسطح التي يمكن لمسها



تجنب لمس عينيك، أنفك وفمك بأيدي غير مغسولة



السعال والعطس باستخدام أعلى الكم أو بتغطية السعال والعطس بمنديل، بعدها إرميه في سلة المهملات. إغسل يديك.



إبق في المنزل عندما تكون مريضاً، باستثناء حصولك على الرعاية الطبية، إتصل قبل زيارتك لطبيبك أو صالة الطوارئ.



تجنب الإختلاط بالأشخاص المرضى.

لمزيد من المعلومات: [Oakgov.com/health](http://Oakgov.com/health)

**Alternative option Not Chosen**