

## ساعد في الحد من انتشار المرض

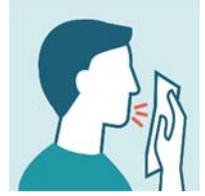
اتخذ إجراءات يومية من أجل المساعدة في منع انتشار الفيروسات التنفسية مثل فيروس كورونا المستجد ونزلات البرد والإنفلوانزا:

اغسل يديك بصورة متكررة بالصابون والماء لمدة لا تقل عن 20 ثانية - خاصة بعد الذهاب إلى الحمام أو التمخط، وقبل تناول الطعام.



إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، فاستخدم مطهر أيدي يحتوي على كحول بنسبة لا تقل عن 60%.

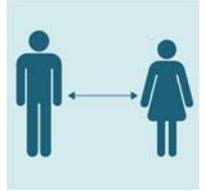
قم بتغطية سعالك أو عطسك بواسطة كوعك أو باستخدام منديل.



لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيدين غير مغسولتين.



حافظ على وجود مسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين.



ابق في المنزل عند الشعور بالمرض.



ارتدي كمامة حين التواجد مع أشخاص آخرين.



نظف وعقم الأغراض والأسطح بشكل منتظم.



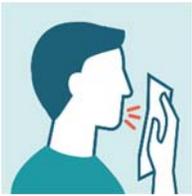
# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like coronavirus, cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

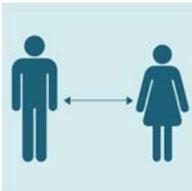
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay 6 feet away from other people.



Stay home when you are sick.



Wear a mask around other people.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.