

# وقف انتشار الجراثيم

COVID  
CORONAVIRUS  
DISEASE  
19

المساعدة في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي مثل كوفيد-19.

تغطية الأنف والقم بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم إلقاء المنديل الورقي في سلة المهملات.



تجنب مخالطة الأشخاص الذين يعانون من المرض مباشرة.



تنظيف الأسطح والأجسام التي تتعرض للمس بشكل متكرر وتطهيرها.



تجنب لمس العينين والأنف والقم.



البقاء في المنزل أثناء المرض، باستثناء عند الذهاب للحصول على الرعاية الطبية.



غسل اليدين كثيرًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل.



لمزيد من المعلومات: [www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)

