

## ساعد في منع المرض من الانتشار

اتخذ إجراءات يومية للمساعدة في منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي مثل البرد والإنفلونزا:



اغسل يديك بتكرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل - خاصة بعد استخدام الحمام أو نفخ الأنف وقبل الأكل.

إذا لم يتوفر الصابون والماء ، استخدم مطهر الأيدي المعتمد على الكحول والذي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول.



غطي السعال أو العطس بكوعك أو بمنديلك.



لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.



ابتعد عن الأشخاص المرضى.



أبق في المنزل عندما تكون مريضاً.



قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح بانتظام.

# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like 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 away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.