

اتباع العادات الصحية حماية لك من سائر الأمراض التنفسية المعدية

Practicing healthy behaviors protect you from all respiratory infectious diseases

داوم على غسل يديك بالماء والصابون أو إستخدم معقم اليد الكحولي
Clean your hands thoroughly with soap and water,
or use sanitizer on a regular basis



تجنب الإتصال المباشر مع الآخرين كالعناق والتقبيل والمصافحة
Avoid close contact with people including social hugging,
kissing & hand shaking



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس وإرمه بسلة المهملات
Cover your nose and mouth with a tissue when coughing
or sneezing and dispose it immediately



إلبس الكمامات في أماكن التجمعات والإزدحام قدر الإمكان
Wear a face mask in crowded places



حافظ على نظافتك الشخصية واتبع التغذية المتوازنة
Maintain your personal hygiene and healthy balanced diet

