

# Stop

## انتشار الميكروبات التي تمرضك أنت والآخريين

# امنع

### the Spread of Germs that make you & others Sick

أو قم بالعطس أو السعال عند  
الكوع ولكن ليس في يديك  
**OR Cough or sneeze into your  
upper sleeve not your hands**



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل  
عندما تريد أن تعطس أو تسعل  
**Cover your mouth and  
nose with a tissue when  
you cough or sneeze**



قم برمي المنديل المستخدم في  
سلة المهملات  
**Put your used tissue in  
the waste bin**



ثم اغسل يديك بالماء  
والصابون  
**Then wash hands with  
soap and water**



إذا تواجدت داخل مؤسسة صحية فربما  
يطلب منك بأن تضع قناعاً طبياً وذلك  
لحماية الآخرين  
**If you are inside a health care  
facility, you may be asked to put  
on face mask to protect others**

