

# نفسك من لبكتيري

ISBN 978-99992-1-473-5




9 789999 214735 >

 OmanHealth    OmaniMOH  [www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)  1212

كيف تحمي  
الزحار ال



وزارة الصحة

- 
- غسل الخضروات والفواكه جيداً.
  - تجنب تناول الأطعمة غير المطهية أو من مصادر غير موثوقة.
  - حفظ الطعام بطريقة آمنة.
  - التأكد من نظافة دورات المياه العامة قبل استخدامها.
  - عدم السباحة في مياه غير نظيفة
  - تجنب الاختلاط المباشر مع المصابين بالإسهال.

● **غسل اليدين جيداً بالماء والصابون**

● قبل وبعد الأكل.

● بعد استخدام دورة المياه.

● قبل تحضير الطعام.

● بعد تغيير حفاضات الأطفال.

● **شرب مياه نظيفة ومأمونة**

● **غلي مياه الشرب غير المعبأة جيداً**

**ثم تبريدها**