

كيف تمنع انتشار فيروس كورونا، نزلات البرد، الإنفلونزا، وأمراض أخرى

نصيحة ١

أبق يديك نظيفة في جميع الأوقات عن طريق غسلها بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو استخدام معقم لليدين يحتوي على الكحول.

نصيحة ٢

لا تلمس وجهك قبل قيامك بتنظيف يديك.

نصيحة ٣

إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس، استخدم منديلاً وقم بالتخلص منه فوراً. في حالة عدم توفر المنديل، قم بالسعال أو العطس عند مرفقك.

نصيحة ٤

احصل على لقاح الإنفلونزا للوقاية من الإصابة بها.

نصيحة ٥

قم بتطهير الأشياء والأسطح التي تستخدمها أو تلمسها باستمرار، خاصة الهاتف المحمول الخاص بك.