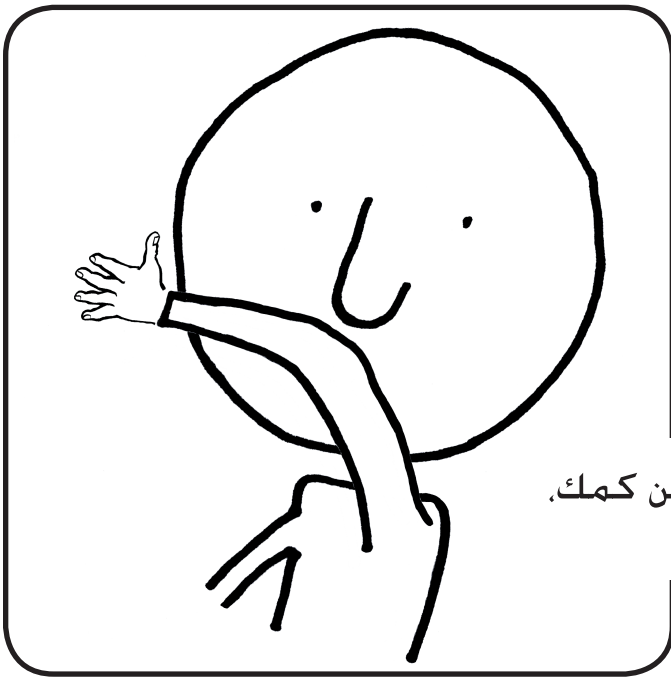


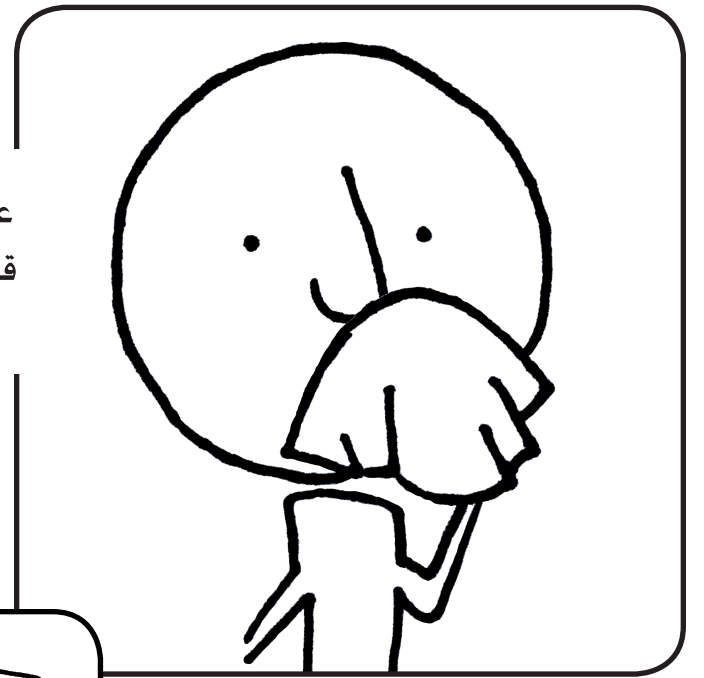
توقف عن نشر الجراثيم التي تسبب المرض لك ولغيرك!

# قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال

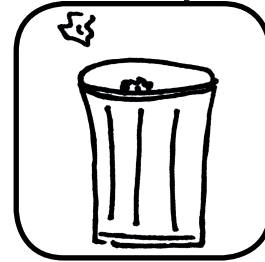


أو بالجزء العلوي من كمك،  
وليس بيدك.

عند السعال أو العطس،  
قم بتغطية أنفك وفمك  
بمنديل ورقي.



ضع منديلك المستعمل في  
سلة المهملات.



## نظف يديك

بعد السعال أو العطس.



أو نظفهما بمنظفات  
اليد التي تحتوي على  
الكحول.

اغسل يديك بالماء  
الدافئ والصابون

