

ارشادات للوقاية من الأمراض الوبائية

١- غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار



غسل اليدين بالماء و
الصابون بشكل مستمر
لمدة ال تقل
عن عشرين ثانية.

٢- ضع كمامة في الأماكن العامة، خاصة عند وجود صعوبة في التباعد الاجتماعي.



٣- غطّ فمك وأنفك بمرفقك أو بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل بعد استخدامه. واغسل يديك فوراً.



٤- نظف واطر يومياً الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.



الاهتمام بالنظافة
الشخصية في جميع
الوقّات.

٥- تجنب مصافحة الأشخاص بالأيدي خارج أسرتك.



