

آداب السعال

احجب سعالك

• قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس

أو

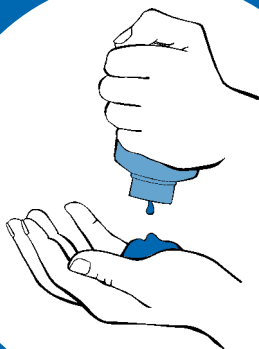
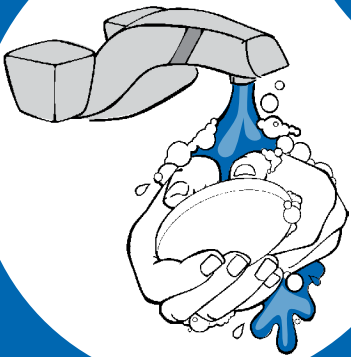
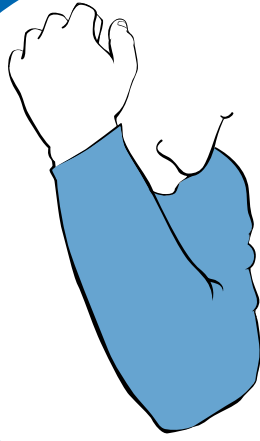
• قم بتغطية فمك وأنفك باستخدام الجزء العلوي من كمك، وليس يديك، عندما تسعل أو تعطس

• ضع المنديل المستخدم في سلة المهملات

• اغسل يديك بالصابون والماء

أو

• يمكنك تنظيفهما بمنظف الأيدي المحتوي على الكحول إذا كان الصابون والماء ليسا متوافرين



ساعد في الوقاية من
انتشار العدوى