

أوقف انتشار الجراثيم

ساعد في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي
مثل الانفلونزا ومرض (COVID-19):



اغسل يديك كثيراً بالماء الدافئ والصابون أو
استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول



تجنب لمس العينين والأنف والفم.



نظف الأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل
مقابض الأبواب وأسطح العمل) ببخاخ المنظف
المنزلي أو المناديل المطهرة



قُم بتغطية الفم عند السعال أو العطس. استخدم
منديل أو باطن المرفق ولا تستخدم يديك



ابق في المنزل إذا كنت مريضاً وتجنب الاتصال
الوثيق مع الآخرين



فكر مسبقاً في كيفية الاعتناء بنفسك وبأحبائك. قُم
الرابط [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) للحصول
على نصائح حول الاستعداد