

Coronavirus

ماذا علي أن أفعل للوقاية من الإصابة بالفيروس والحد من انتشاره؟

What should I do to prevent catching and spreading the virus?

غسل اليدين بشكل متكرر
بالماء والصابون أو الجل
المطهر



Wash hands frequently
with soap and
water or use
a sanitiser gel



Catch coughs and
sneezes with
disposable tissues

استعمال المناديل الورقية
عند السعال والعطس

قم برماية المناديل
المستعملة وأغسل يديك



Throw away used tissues
(then wash hands)



If you don't
have a tissue
use your sleeve

إذا لم يكن لديك منديل قم
بأستخدام كمك

تجنب لمس عينيك وأنفك
وفمك بأيدي غير مغسولة



Avoid touching your eyes, nose and mouth with unwashed hands



Avoid close contact with people who are unwell

تجنب الاتصال القريب مع
الناس المرضى

Source: NHS

BBC