

# العادات التي تمنع العدوى



## وضع منديل ورقي

أمام الفم والأنف عند السعال أو العطس يحمي الآخرين. تخلص من المنديل بعد الاستخدام فوراً، ثم اغسل يديك.



## استخدم باطن كوعك

عندما تعطس أو تسعل وليس لديك منديلاً ورقياً متاحاً.



## اغسل يديك

جيداً بعناية وبشكل متكرر، خاصةً عندما تكون مع الناس.



## تطهير اليد

بالمنتجات الكحولية يعد خياراً جيداً عندما يكون غسل اليدين غير ممكن، مثل في حالة السفر.