

# حافظ على سلامتك وسلامة مجتمعنا

## اغسل يديك

اغسل يديك جيداً باستخدام الماء والصابون لمدة 40 إلى 60 ثانية،  
أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 ثانية.



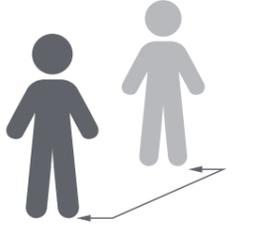
## لا تلمس وجهك

تجنب ملامسة عينيك، أو أنفك، أو فمك.



## حافظ على مسافة من الآخرين

حافظ على مسافة آمنة من الآخرين لا تقل عن 2 متر.



## قم بتغطية فمك أثناء السعال أو العطاس

استخدم منديلاً لتغطية فمك أثناء السعال أو العطاس، ثم تخلص منه مباشرة في  
سلة النفايات. وإذا لم تجد منديلاً، قم باستخدام أعلى ذراعك.



## ضع كمامة في الأماكن العامة

يجب ارتداء كمامة عند الاقتراب من الآخرين، لكن لا ينبغي اعتبار الكمامة بديلاً  
عن التباعد الجسدي.



## اعرف الأعراض

إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، فيجب عليك الاتصال فوراً  
بخدمة الطوارئ والإسعاف.



## تابع المصادر الرسمية

اتبع النصائح الصادرة عن وزارة الصحة والمصادر الرسمية، وتجنب تصديق ونشر  
الشائعات والأخبار والمعلومات المغلوطة التي تصدر عن مواقع وحسابات مشبوهة.

