

# قواعد النظافة الصحية للجميع

فقط عندما يلتزم الجميع بالتدابير سنخطو سوياً خطوة إلى الأمام.

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية. ثم جففهما جيداً.

- على أي حال اغسل يديك قبل الخروج، وعند عودتك إلى المنزل، وبعد نفخ المخاط من أنفك، وقبل تناول الطعام، وبعد الذهاب إلى المرحاض.



اغسل يديك كثيراً.

- تخلص من المناديل بعد الاستخدام.
- اغسل يديك دائماً بعد نفخ المخاط من أنفك.



استخدم المناديل الورقية لنفخ المخاط من أنفك.



السعال والعطس في الناحية الداخلية من كوعك.

- عن طريق إبقاء مسافة ضعف طول الذراع يقل احتمال تسبب العدوى من الأشخاص لبعضهم البعض.



دع المسافة الفاصلة بينك وبين غيرك 1,5 متر.



لا تصافح باليد.