

# PROTECT YOURSELF FROM THE CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19)

## Always wash your hands:

- After coughing or sneezing
- Before, during and after preparing food
- Before eating
- After using the restroom
- When caring for patients
- When your hands are dirty
- After handling animals



Make sure you wash your hands with soap and water. If soap and water are not available, clean your hands with hand sanitizer

## When coughing or sneezing:

- Cover your nose and mouth with a clean napkin and make sure to throw the used napkin in the trash immediately
- If a napkin is not available, make sure you use the top of your sleeve, not your hands



Avoid touching your nose, eyes and mouth with unclean hands

Try to avoid any contact with people who show symptoms of respiratory diseases such as coughing or sneezing



If you have flu symptoms, use a face mask to avoid infecting others

Visit the nearest health-center or hospital if you have any flu symptoms



Avoid travelling to countries that have a wide spread of the disease

# للوقاية من الإصابة بمرض فيروس كورونا ٢٠١٩ (كوفيد-١٩)

## إغسل يديك دائماً:

- بعد السعال أو العطس
- قبل وإثناء وبعد إعداد الطعام
- قبل الأكل
- بعد استخدام دورة المياه
- عند رعاية المرضى
- عندما تكون يديك متسختين
- بعد التعامل مع الحيوانات



احرص على غسل  
اليدين بالماء  
والصابون وإذا لم  
يتوفر الماء والصابون  
احرص على تطهير  
يديك بمطهر الأيدي

## عند السعال او العطس:

- احرص على تغطية أنفك  
وفمك بمنديل نظيف واحرص  
على رمي المنديل المستعمل  
في سلة المهملات فوراً
- إذا لم يكن لديك منديل احرص  
على استخدام الجزء العلوي  
من كمك وليس يدك



تجنب لمس الأنف  
والعينين والفم بأيدي  
غير نظيفة

تجنب قدر المستطاع  
الاقتراب من الأشخاص  
الذين تظهر عليهم  
أعراض الأمراض  
التنفسية كالسعال أو  
العطس



إذا ظهرت عليك أعراض  
نزلة البرد أو الانفلونزا،  
استعمل الكمامة  
لتفادي إصابة الآخرين  
بالعدوى

احرص على مراجعة  
المركز الصحي أو  
المستشفى إذا ظهرت  
عليك أعراض نزلة البرد  
أو الانفلونزا



عدم السفر إلى الدول  
التي تفشى فيها  
الفيروس