



Folkhälsomyndigheten

تجنب الإصابة بالعدوى وإصابة الآخرين

داوم على غسل يديك!

المواد المعدية تعلق بسهولة في اليدين ويمكن أن تنتشر بدورها للآخرين. داوم على غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون، على الأقل لمدة ٢٠ ثانية كحول اليد هو الخيار الأمثل عندما لا يكن باستطاعتك غسل يديك.



احرص على أن يكون السعال والعطس في مرفق الذراع!

احرص على أن يكون السعال والعطس في مرفق الذراع. عن طريق السعال والعطس في مرفق الذراع أو في منديل ورقي يمكنك منع رذاذ المواد المعدية من الانتشار حولك أو أن تعلق في يديك. تخلص دائما من المناديل الورقية في سلة المهملات واغسل يديك.



تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك!

قد يكون من الصعب تجنب ذلك، لذلك داوم على غسل يديك بالصابون والماء لإزالة المواد المعدية.



احرص على البقاء في المنزل عندما تكون مريضا!

احرص على البقاء في المنزل عندما تكون مريضا! وهكذا تتجنب إصابة الآخرين.



الأكثر شيوعا
هو انتشار العدوى
من خلال أيدينا.

نظافة اليد الجيدة هي
طريقة سهلة لحماية
نفسك والآخرين.

المواد المعدية
موجودة في كل مكان
مكان في محيطنا.

