

# فيروس كورونا الجديد - احم نفسك والآخرين

فيروس كورونا الجديد ينتشر عادة في أماكن يتواجد فيها العديد من الناس، وذلك مثلاً من خلال المصافحة باليد والقطرات الصغيرة من السعال والعطس. احم نفسك والآخرين بهذه النصائح المفيدة



اغسل يديك غالباً واستعمل معقم اليدين



اسعل واعطس في ثنية ذراعك - ليس في يديك



تجنب المصافحة باليد، وقبلات الخدود  
والاحتضان - قلل من الاتصال الجسدي



أولي عناية بالنظافة - سواء في المنزل  
أو في مكان العمل



إن كنت مسناً أو لديك مرض مزمن -  
حافظ على مسافة فاصلة بينك وبين  
الآخرين واطلب منهم مراعاة ذلك