

قم بتغطية السعال

قم بتغطية فمك
وأنفك بمنديل عند
السعال أو العطس



أو



قم بالسعال والعطس
باستخدام كمّك
الأعلى وليس يديك



إرم المنديل
المستعمل

اغسل يديك بعد السعال والعطس



عملية غسل اليدين
بالصابون والماء الدافئ
فعالة جداً



أو استخدم معقم اليدين
الكحولي عند عدم توفر
الصابون والماء