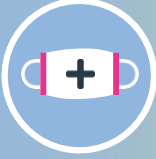




عد بأمان



إرتدي الكمامة



إغسل يديك



حافظ على مسافة الأمان

إغسل يديك

حتى إذا بدت يديك نظيفة ، اغسلهما كثيرا باستخدام جل كحولي (30 ثانية) أو بالماء والصابون (60 ثانية) إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح ، اغسلهما بالماء والصابون.

اغسل كل جزء منها بشكل جيد: كف ، ظهر ، تشابك أصابعك ولا تنس إبهامك!

لا تلمس العينين، الأنف و الفم بيديك.

اغسل يديك دائماً:

- بعد السعال أو العطس
- بمجرد عودتك إلى المنزل ؛
- عند إعداد الطعام ، خاصة إذا لمست الطعام النيء ؛
- قبل تناول الطعام ؛
- بعد استخدام الحمام ؛
- إذا كنت تعتني بشخص مريض ؛
- بعد التمسيد على الحيوانات ؛
- بعد لمس القمامة
- بعد استخدام وسائل النقل العام ؛
- قبل ارتداء الكمامة، إذا لمستها وبعد إزالتها.