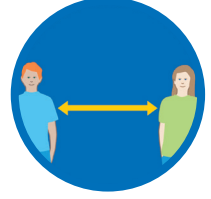


# تجنب الإصابة بالعدوى وإصابة الآخرين

## حافظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين

تأكد من تجنب الازدحام والحفاظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين في الأماكن التي يتجمع فيها الكثير من الأشخاص، على سبيل المثال، في المحلات التجارية ومراكز التسوق والمطاعم والمطاعم الخارجية وأماكن السباحة.



## 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.



## أحرص 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.



## أحرص على البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً!

أحرص على البقاء في المنزل عندما تكون مريضاً! وهكذا تتجنب إصابة الآخرين.



المواد المعدية موجودة في كل مكان في محيطنا.

نظافة اليد الجيدة هي طريقة سهلة لحماية نفسك والآخرين.

الأكثر شيوعاً هو انتشار العدوى من خلال أيدينا.



Folkhälsomyndigheten