قاوم الجراثيم وتمتّع بصحة جيدة

عليك بإخطار جهة الرعاية الصحية المسئولة فوراً إذا كان لديك أي من الأعراض التالية:
سخونة أو صداع أو إرهاق أو سعال جاف أو التهاب في الحلق أو احتقان أنفي أو آلام بالجسم

قم بتغطية السعال أو العطس

- قم بتغطية فمك وانفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس

أو

- اسعل أو اعطس في كمّك العلوي وليس في يديك

- تخلص من المنديل الورقي المستعمل فى صندوق القمامة

ضع القناع الواقي إذا طلب منك ذلك

- احكم الرباط خلف الرأس أو ضع شريط مرن خلف الأذنين
- اجعل الشريط المرن في أعلى القناع ليكون حاجزاً أمام الأنف
- اجعل تفصيل القناع بحيث يغطي الوجه وأسفل الذقن

نظف يديك

- أغسل يديك بالماء و الصابون لفترة لا تقل عن 15-20 ثانية

أو

- نظفها بالجلّ (الهلام) المؤسس بالكحول

خصوصاً

- بعد استخدام المرحاض
- بعد العطس أو ارتشاح الأنف
- قبل لمس الطعام
- قبل لمس عيونك أو أنفك أو فمك

http://usachppm.apgea.army.mil

Arabic

CP-053-0906