

قلق بشأن الانفلونزا او فيروس كورونا؟

HELP FIGHT THE SPREAD OF ILLNESS



اغسل يديك باستمرار

بماء دافئ وصابون على الاقل 20 ثانية. مطهر اليدين جيد عند الضرورة



ابقى يديك بعيداً

عن الفم، او الانف او العيون لتجنب نقل الجراثيم



نظف وظهر

الاسطح المستخدمة بشكل مستمر مثل الكونترات، ومفاتيح الاضواء، ومقابض الابواب واجهزة التحكم



غطى السعال

والعطس

بأستخدام منديل ورقي، ثم ارمى المنديل الورقي واغسل يديك



اذا كنت تشعر بأنك مريض، ابقى فى المنزل

من العمل، او المدرسة، او اى انشطة اخرى وتجنب الاتصال الوثيق بالآخرين



لمزيد من المعلومات اذهب الى

WWW.SNOHD.ORG/NCOV2019

او WWW.SNOHD.ORG/FLU



**SNOHOMISH
HEALTH DISTRICT**

WWW.SNOHD.ORG