

## طرق الحد من انتشار الفيروسات الضارة



تجنب العناق  
أو تقبيل الآخرين



تجنب السلام باليد  
والإكتفاء بإلقاء التحية



غسل اليدين بالماء  
والصابون باستمرار



تجنب الاختلاط  
بالناس أو حضور  
المجالس العامة



تغطية الأنف والفم عند العطس  
بباطن الكوع أو باستخدام منديل  
بدلاً من اليد



## Ways to prevent the spread of infections



Wash your hands with water  
and soap regularly



Refrain from shaking hands;  
opt for verbal greetings



Refrain from kissing  
and hugging



Cover your mouth and nose  
with a tissue when you sneeze  
or sneeze into the crook of your elbow



Refrain from interacting  
with people  
or attending  
social gatherings

