

1) توقف عن نشر الجراثيم التي تسبب المرض لك ولغيرك!

2)

# قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال

3)

قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس

أو

4)

قم بالسعال أو العطس في الجزء العلوي من كمامك، وليس بيديك.

5)

ضع منديلك المستعمل في سلة المهلات.

6)

# نظف يديك

بعد السعال أو العطس.

7)

اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية

أو

8)

نظفهما بمنظفات اليد التي تحتوي على الكحول.

9)

Minnesota Department of Health  
717 SE Delaware Street  
Minneapolis, MN 55414  
1-877-676-5414 أو 612-676-5414  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

10)  
تعاونية مينيسوتا لمقاومة المضادات الحيوية