

# السعال والعطس

كأس العالم

# 2026

## آداب

### يوم المباراة بطريقة صحية لنحتفل معًا بأمان!



ارتدِ كمّامة إذا كنت لا  
تشعر بصحة جيدة.

إذا شعرت بالتوعك، ارتدِ كمّامة لحماية  
من حولك. هذه اللفتة الصغيرة  
تظهر اهتمامك بزملائك المشجعين.



تخلص من المناديل.

استخدم المناديل لاحتواء العطس والسعال،  
ثم تخلص منها في الصناديق المخصصة.  
الحفاظ على نظافة المكان يساعد في الحد  
من انتشار الأمراض.



غطِ فمك عند السعال  
أو العطس.

هذا التصرف البسيط يمنع  
انتشار الجراثيم.  
ويحافظ على سلامة الآخرين أثناء الحدث.

