

آداب التنفس

كأس العالم

2026

ما يجب فعله وما يجب تجنبه

احم نفسك والآخرين من الجراثيم المزعجة!

لا تفعل السعال أو العطس في يديك أو دون تغطية فمك.



لا تفعل ترك المناديل المستخدمة ملقاة في المكان.



لا تفعل لمس عينيك أو فمك أو أنفك بيدين غير مغسولتين.



لا تفعل مشاركة الأكواب أو الأدوات أو الأغراض الشخصية عند المرض.



لا تفعل تجاهل الأعراض مثل السعال أو العطس أو التهاب الحلق.



افعل غطِ السعال والعطس بمنديل أو بمرفقك.



افعل تخلص من المناديل المستخدمة في سلة المهملات.



افعل اغسل يديك بالماء والصابون بعد السعال أو العطس أو لمس وجهك.



افعل ابقَ في المنزل إذا شعرت أنك لست بخير.



افعل تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك أعراض.

