رجاءاً، احم نفسك وزملائك بالعمل من COVID-19

Public Health
Seattle & King County

اغسل يديك كثيراً لمدة 20 ثانية

ينبغي ان تمتد فترة غسيل الايدي لمدة تكفي لغناء اغنية "هابي بيرث داي" مرتين

ابق بالمنزل إذا كان لديك أياً من هذه الأعراض :

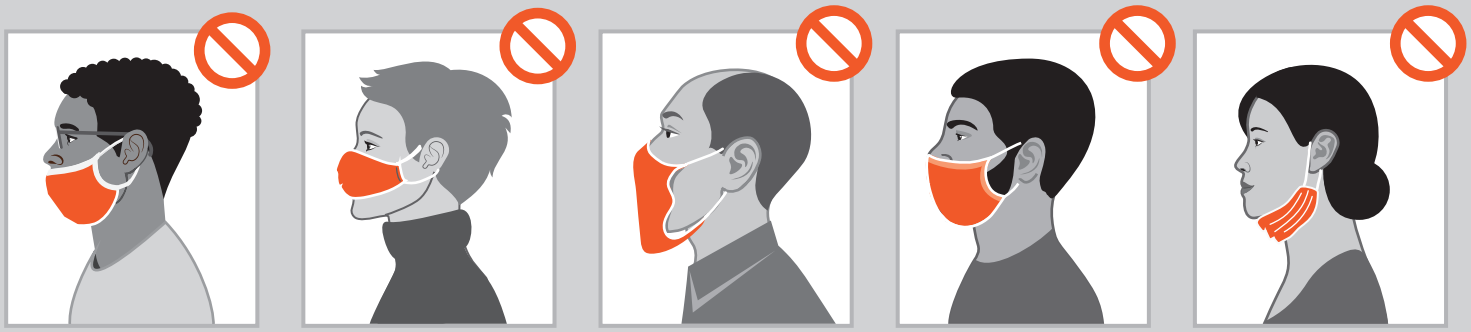
السعال او ضيق التنفس او الحمى

الأعراض الأخرى :

- القشعريرة
- آلام بالعضلات
- آلام الحلق
- فقدان حاسة التذوق او الشم

ارتدي قناعاً مصنوعاً من القماش بأمان

- ✔ اغسل يديك دائماً قبل وبعد لبس القناع
- ✔ استخدم الروابط أو الحلقات للبس القناع ونزعه
- ✔ لا تلمس الجزء الأمامي من القناع، خاصة عند نزعه
- ✔ ارتدِ القناع وقم بنزعه وأنت داخل منزلك. يمكن أن تكون وسائل النقل العام والمصاعد والسلالم مناطق عالية التلوث
- ✔ اغسل وجفف قناعك المصنوع من القماش يومياً واحتفظ به في مكان نظيف وجاف
- ✔ تذكر أن الأقنعة لا توفر سوى حماية محدودة وتعمل بشكل أفضل مع غسل اليدين والتباعد الجسدي



لا تدفع القناع تحت ذقنك ليستقر على رقبتك

لا ترتدي قناعك بطريقة تغطي طرف أنفك فقط

لا ترتدي قناعك بشكل فضفاض مع وجود فجوات على الجانبين

لا تترك منطقة الذقن مكشوفة

لا ترتدي القناع أسفل أنفك

KCIT-DCE: 2005_10128L_COVID-PH-workPrecautions.ai