

مدينة أرلينغتون



أوقف انتشار الزكام والإنفلونزا

تذكّر النصائح الثلاثة

1 نظف

غسل يديك عدة مرات في اليوم. افرك يديك على الأقل لمدة 20 ثانية بالصابون والماء أو استخدم معقم الأيدي الكحولي.



2 غطي

غطي فمك حين تسعل. استخدم منديلًا لتغطية فمك وأنفك حين تسعل أو تعطس. ليس لديك منديل؟ كُمك سيفي بالغرض.



3 سيطر

سيطر على الجراثيم بالابتعاد عن المرضى. إذا كنت مريضًا، ابقَ في البيت إلى أن تتعافى، وبهذه الطريقة لن تنشر مزيدًا من الجراثيم.



للمزيد من النصائح الصحية، تفضل بزيارة TexasFlu.org