



# كوفيد-١٩

احم نفسك واحم  
أحبائك



ساعد في منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي مثل كوفيد-١٩

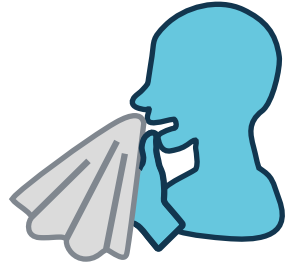
## + اغسل يديك

اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ بانتظام.



## + تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس

قم بتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس بكمك أو بمنديل. وتخلص من المنديل واغسل يديك بعد ذلك.



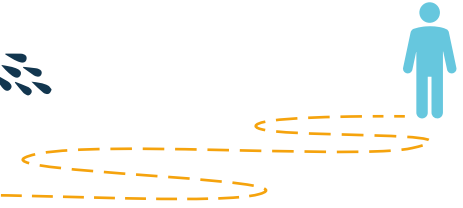
## + تجنب اللمس

تجنب لمس العين أو الأنف أو الفم، وخاصةً عندما تكون يديك غير مغسولة



## + ترك مسافة

تجنب التواصل عن قرب مع المرضى.



## + إلزم منزلك

إذا كنت تعاني من أعراض تنفسية مثل السعال أو الحمى، فإلزم منزلك.



## + طلب المساعدة

إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-١٩ (السعال والحمى وضيق التنفس)، اتصل بمزود الرعاية الصحية أو إدارة الصحة المحلية قبل طلب الرعاية.



## لمزيد من المعلومات

تابع وزارة الصحة العامة في كاليفورنيا

www.cdph.ca.gov/covid19 و @capublichealth

