

النظافة الصحية الجيدة

غسل اليدين

دائماً بالماء والصابون أو باستخدام معقم اليد



تغطية الفم

بمنديل ورقي أو باستخدام الكوع عند
السعال والعطس



البقاء في المنزل

إذا كنت مريضاً حتى مع أعراض البرد الخفيفة
أو الشبيهة بالأنفلونزا



تجنب لمس وجهك

خاصة عينيك، وأنفك، و فمك

