

# كوفيد-19

## أحمى نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض

عند السعال و العطس  
غطي أنفك وفمك بمنديل  
أو بالكوع في وضع أثناء



إلقاء المنديل  
في سلة مغلقة  
فوراً بعد الإستعمال

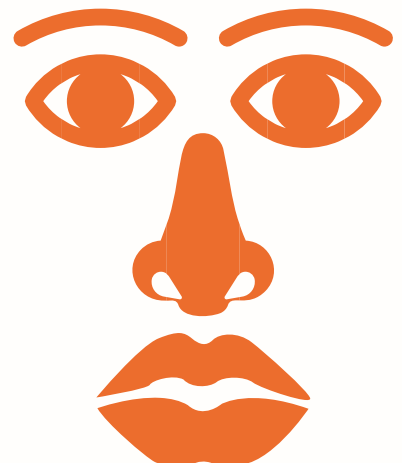


نظف يديك بمادة كحولية  
أو أفرك يديك بالصابون والماء الساخن  
لمدة 20 ثانية على الأقل – وذلك:

- بعد السعال أو العطس
- عند رعاية المرضى
- قبل وأثناء وبعد تحضير الطعام
- قبل الأكل
- بعد استخدام المراحيض
- عندما تكون الأيدي متسخة  
بشكل واضح



تجنب لمس  
العين و الأنف و الفم



International  
Chamber of Shipping

Shaping the Future of Shipping