

# آداب السعال

## احجب سعالك

• قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس

أو

• قم بتغطية فمك وأنفك باستخدام الجزء العلوي من كمك، وليس يديك، عندما تسعل أو تعطس

• ضع المنديل المستخدم في سلة المهملات

• اغسل يديك بالصابون والماء

أو

• يمكنك تنظيفهما بمنظف الأيدي المحتوي على الكحول إذا كان الصابون والماء ليسا متوافرين

إذا كنت ذاهب إلى زيارة إحدى المستشفيات أو إلى دار رعاية شخصية وأنت مصاب بالسعال أو البرد، يمكن أن يُطلب منك وضع كمامة طبية لحماية الآخرين من انتقال العدوى إليهم.

ساعد في الوقاية من  
انتشار العدوى