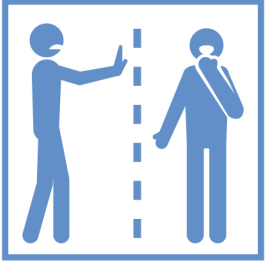


# أحمي نفسك من كوفيد19 وأوقف انتشار الفيروسات

خطوات بسيطة تساعد على وقف انتشار  
كوفيد 19 والفيروسات الأخرى:



أغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة  
عشرون ثانية خصوصاً قبل الأكل



تجنب الاتصال القريب مع الأشخاص المرضى



تجنب لمس العينين والأنف أو الفم



البقاء بالبيت في حالة المرض



غطي فمك بمنديل عند السعال أو العطاس  
وأرمي المنديل بعد ذلك بسلة المهملات



نظف وعقم الأشياء والأسطح التي تستخدم  
بأستمرار

كن دائماً مع الأحداث مباشرة بزيارتك الموقع  
[www.ny.gov/coronavirus](http://www.ny.gov/coronavirus)