

# كيف أقي نفسي من الإصابة بفيروس كورونا الجديد (COVID-19)؟

تساعد الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمنع انتشار الأنفلونزا ونزلات البرد  
أيضًا في الوقاية من انتشار فيروس كورونا.



اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون.



تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.



تجنب التعامل مع المرضى وابق في المنزل إذا كنت مريضًا.



غط فمك وأنفك بمنديل أو كم ملابسك عند السعال أو العطس.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة  
[healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus)

Oregon  
**Health**  
Authority

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى أو بحروف كبيرة أو بطريقة برايل أو بالتنسيق الذي تفضله.  
اتصل بإدارة الوقاية من الأمراض الحادة والسارية على الرقم 971-673-1111 عبر البريد الإلكتروني  
[OHD.ACDP@dhs.oh.gov](mailto:OHD.ACDP@dhs.oh.gov) نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.

OHA 2681  
ARABIC  
(02/2020)