



آداب السعال COUGH ETIQUETTE



1

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze

غطِّ فمك وأنفك
بمديل عند السعال أو
العطس



2

If you don't have a tissue, cough or sneeze into your elbow, not your hands

إذا لم يتوفر مديل،
اسعل أو اعطس في
ثنية مرفقك وليس
في يديك



3

Dispose of used tissue immediately in a closed bin

تخلص من المديل
المستعمل فوراً في
سلة مغلقة



4

Clean your hands after coughing or sneezing

نظف يديك بعد
السعال أو العطس



5

Wear a mask if you have respiratory symptoms

ارتدِ كمامة إذا كنت
تعاني من أعراض
تنفسية



تجنب Avoid



Do not cough or sneeze into your hands
لا تسعل أو
تعطس في
يديك



Do not touch your eyes, nose or mouth after coughing or sneezing
لا تلمس عينيك أو
أنفك أو فمك بعد
السعال أو العطس



Do not share personal items such as cups or utensils
لا تشارك الأغراض
الشخصية مثل
الأكواب أو الأدوات



Good respiratory hygiene protects you and others
آداب السعال الجيدة تحميك
وتحمي الآخرين

BE RESPONSIBLE, BE SAFE

كن مسؤولاً، كن آمناً