



## التقطها

تنتشر الجراثيم بسرعة. احمل معك دائماً  
المحارم الورقية حتى تلتقط العطسة أو السعلة.



## ارمها في القمامة

يمكن للجراثيم أن تعيش لعدة ساعات على  
المحارم الورقية. تخلص من محرمتك الورقية  
المستخدمة بأسرع فرصة ممكنة.



## اقتلها

يمكن للأيدي أن تنقل الجراثيم لأي سطح  
تلمسه. اغسل يديك بأسرع فرصة ممكنة.