



0 - ممارسة العادات الصحية عند تحضير الطعام

- استخدم ألواح تقطيع مختلفة وسكاكين للحوم النيئة وغيرها من الأطعمة
- غسل اليدين عند التعامل مع الطعام المطبوخ وغير المطبوخ
- ابتعد عن تناول اللحوم النيئة والأطباق غير المطهية جيداً، لأنه قد يمرضك
- قم بطهي البيض جيداً
- بعد التعامل مع اللحوم النيئة، اغسل يديك جيداً بالماء والصابون
- يمكنك استهلاك منتجات اللحوم بأمان حتى في المناطق التي تعاني من تفشي المرض وذلك عن طريق طهي هذه العناصر جيداً والتعامل معها بشكل صحيح أثناء إعداد الطعام.



٣ - غسل اليدين

- اغسل يديك بالصابون والماء عندما تكون الأيدي متسخة بشكل واضح
- إذا لم تكن يديك متسخة بشكل واضح، فقم بغسلهما بالماء والصابون أو استخدم معقم الأيدي



٤ - احم نفسك من فيروس الكورونا الجديد

- تجنب الاحتكاك غير المحمي بالأشخاص المرضى (بما في ذلك البصاق في الأماكن العامة، ولمس العينين أو الأنف أو الفم) ومع حيوانات المزرعة او الحيوانات البرية



١ - للتقليل من خطر الإصابة بفيروس كورونا الجديد

- نظف يديك باستخدام الصابون والماء أو قم بفرك اليدين بالكحول
- قم بتغطية الأنف والفم عند السعال والعطاس باستخدام المناديل أو أعلى الذراع إذا لم يتوفر المنديل
- تجنب الاحتكاك المباشر مع أي شخص لديه أعراض البرد أو أعراض شبيهة بالأنفلونزا
- قم بطهي الطعام اللحوم والبيض جيداً
- تفادي الاحتكاك الغير محمي مع الحيوانات البرية أو حيوانات المزرعة



٢ - احمي نفسك والآخرين من فيروس الكورونا الجديد

اغسل يديك:

- بعد السعال أو العطاس
- عند رعاية المرضى
- قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام الخاص بك
- قبل الأكل
- بعد استخدام دورة المياه
- عندما تكون الأيدي متسخة
- بعد التعامل مع الحيوانات أو النفايات الحيوانية

