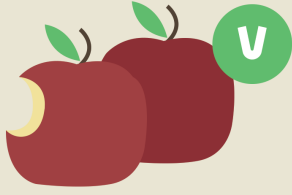




احم نفسك من امراض الجهاز التنفسي



الحفاظ على عادات النظافة
الجيدة بشكل عام.



غسل الخضروات والفواكه جيدا
قبل تناولها



الحفاظ على عادات صحية أخرى
مثل النظام الغذائي المتوازن،
والنشاط البدني، والحصول على
قسط كاف من النوم لتعزيز
المناعة الخاصة



استخدام المناديل الورقية عند السعال أو
العطس، ثم التخلص منها في سلة
النفايات. بعد ذلك، اغسل يديك بعناية.
إذا لم تكن المناديل الورقية متوفرة، فإسعل
أو اعطس في أعلى ذراعك أو مرفقك
الداخلي بدلاً من راحة يدك.



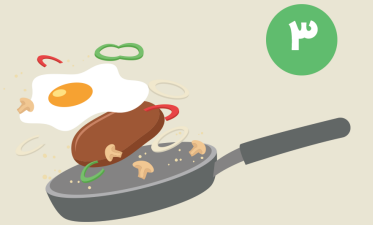
تجنب الاتصال مع المرضى واحرص على
عدم لمس ممتلكاتهم الشخصية، وقم
باستخدام أقنعة الوجه فقط إذا كنت مريضا
أو أثناء زيارة المرضى.



اغسل يديك جيدا بالماء والصابون
أو مطهرات اليد الأخرى ، خاصة
قبل إعداد الطعام ، وبعد
السعال، العطس، أو استخدام
المرحاض، وأي اتصال مع
المرضى أو ممتلكاتهم الخاصة.



تجنب لمس عينيك وأنفك
قدر الإمكان.



تأكد من أن اللحم والبيض مطهو
بشكل كامل، قبل الأكل.



Protect Yourself from respiratory illness



1
Wash your hands well with water and soap, or other hand disinfectants, especially before preparing food, and after coughing, sneezing, using toilets, and any contact with patients or their personal items.



2
Avoid touching your eyes and nose as much as possible.



3
Make sure that meat and eggs are well cooked



4
Use a tissue when coughing or sneezing, then dispose of it in a waste basket. After that, wash your hands carefully. If a tissue is not available, cough or sneeze into your upper arm or inner elbow instead of your palm.



5
Avoid contact with patients and their personal items, and use face-masks only if you're sick or visiting sick patients.



6
Maintain good hygiene habits in general



7
Wash vegetables and fruits thoroughly before eating them



8
Maintain other healthy habits such as balanced diet, physical activity, and get enough sleep to boost your immunity



nhra
Diamond Level



ACCREDITATION
AGREEMENT
CANADA