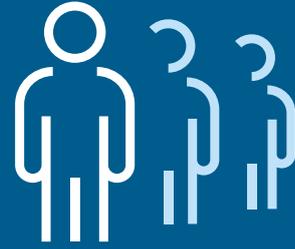


# إليك إن كنت مسناً أو تُعاني من مرض مزمن

أنت معرض بشكل خاص للإصابة بمرض جدي، أي بالعدوى بفيروس كورونا، ولذلك يجب أن تكون حذراً. ينتشر فيروس كورونا عادة عبر المصافحة باليد وقطرات صغيرة من السعال والعطس. إن وقيت نفسك، فأنت بذلك تساهم في حماية الآخرين أيضاً. ولذلك اتبع النصائح التالية.



تجنب التجمعات الكبيرة ووسائل  
النقل العامة



إبقى على مسافة من الآخرين  
- أطلب من الآخرين مراعاة ذلك



تجنب الاتصال الجسد غير  
الضروري - تذكر أنه من المقبول  
أن تقول لا للقاءات الاجتماعية



اغسل يديك غالباً أو استعمل  
معقم اليدين - وفكر باستعمال  
القفازات حين تخرج