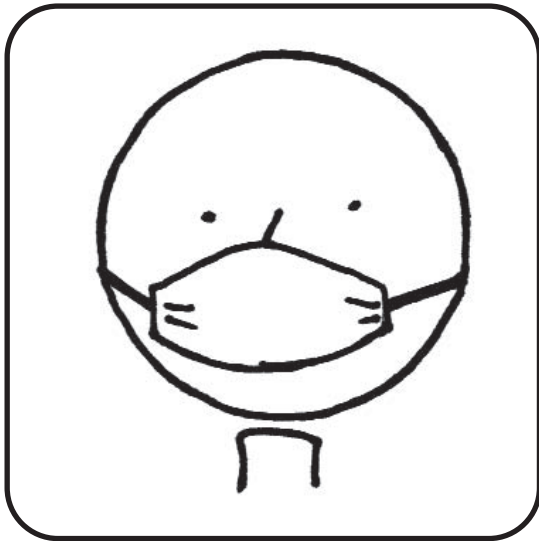


When you are at a clinic or hospital:

- Cover your cough or sneeze with a tissue and dispose of the used tissue in the waste basket.
- Clean your hands with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.



- You may also be asked to wear a mask to protect others.
- Don't worry if you see staff and other people wearing masks. They are preventing the spread of germs.



Directorate of Infection Control



Ministry of Health



Directorate of Infection Control

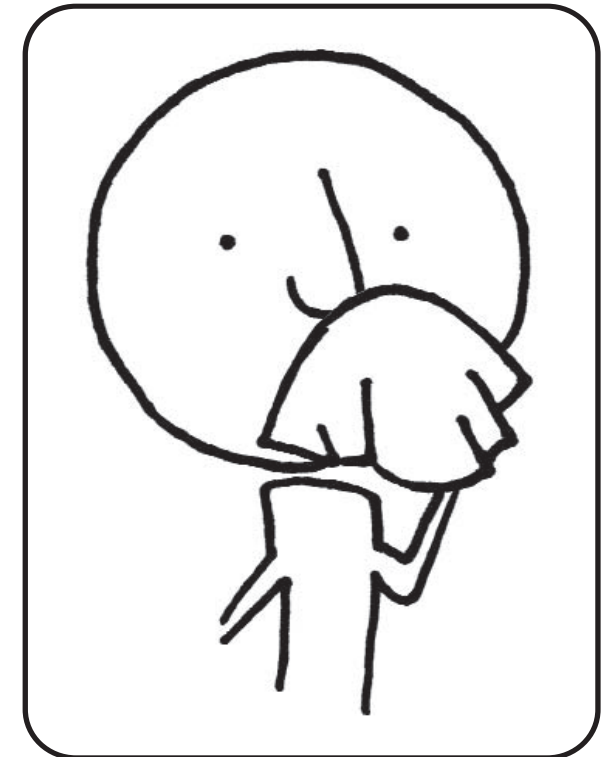


Ministry of Health

Stop the spread of germs that make you and others sick!

Clean
your
Hands
after coughing or sneezing.

Cover
your
Cough



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative



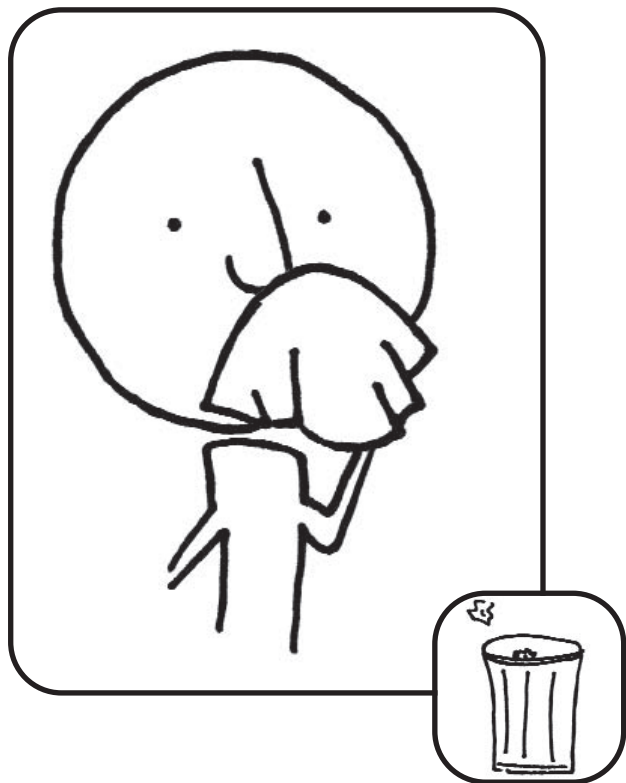
For more information please contact the following address
Directorate of Infection Control - Al-Sabah Health Region
P.O.Box 12414 Alshamiya - Tel: 24917392 - 24917391
www.icdkwt.com

إدارة منع العدوى والتعقيم
وزارة الصحة - بدولة الكويت



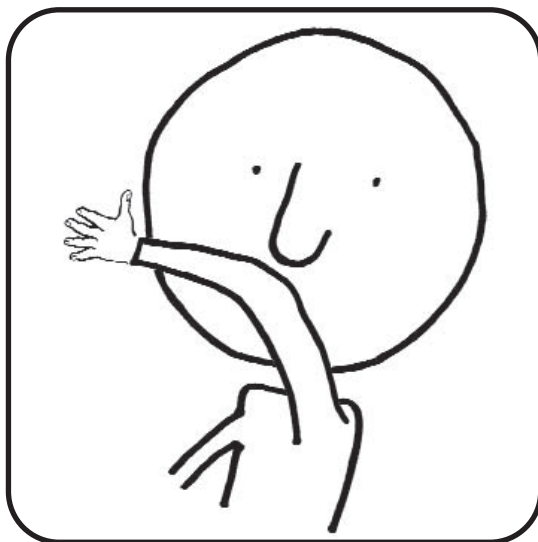
Why should I Cover my cough?

- Serious respiratory illnesses like influenza, respiratory syncytial virus (RSV), whooping cough and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) are spread by:
 - Coughing or sneezing
 - Unclean hands
- These illnesses spread easily in crowded places where people are in close contact.



How do I stop the spread of germs if I am sick?

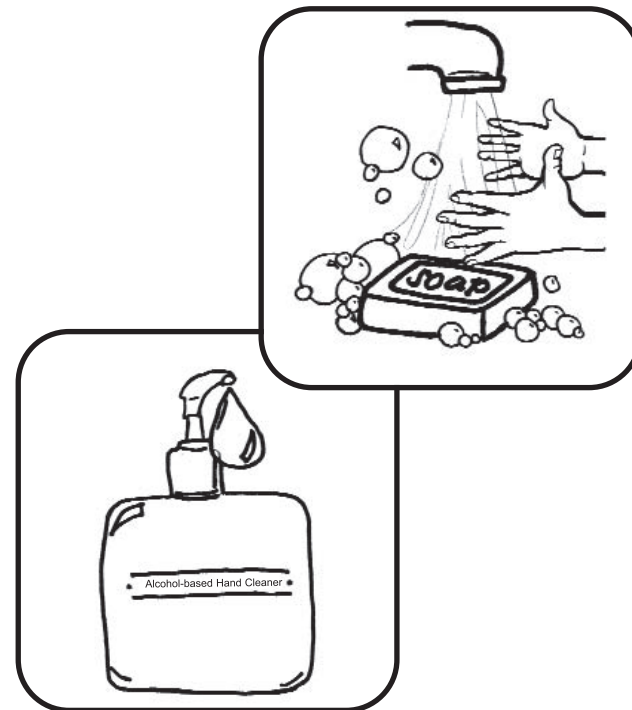
- Cover your nose and mouth with a tissue every time you cough or sneeze. Throw the used tissue in a waste basket.
- If you don't have a tissue, sneeze or cough into your sleeve.



- After coughing or sneezing, always clean your hands with soap & water or an alcohol-based hand cleaner.
- Stay home when you are sick.
- Do not share eating utensils, drinking glasses, towels or other personal items.

How can I stay healthy?

- Clean your hands often with soap and water or an alcohol-based hand cleaner.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid close contact with people who are sick, if possible.
- Get vaccinated! Influenza (flu) and pneumococcal (pneumonia) vaccines can prevent some serious respiratory illnesses.





إدارة منع العدوى والتعقيم



وزارة الصحة



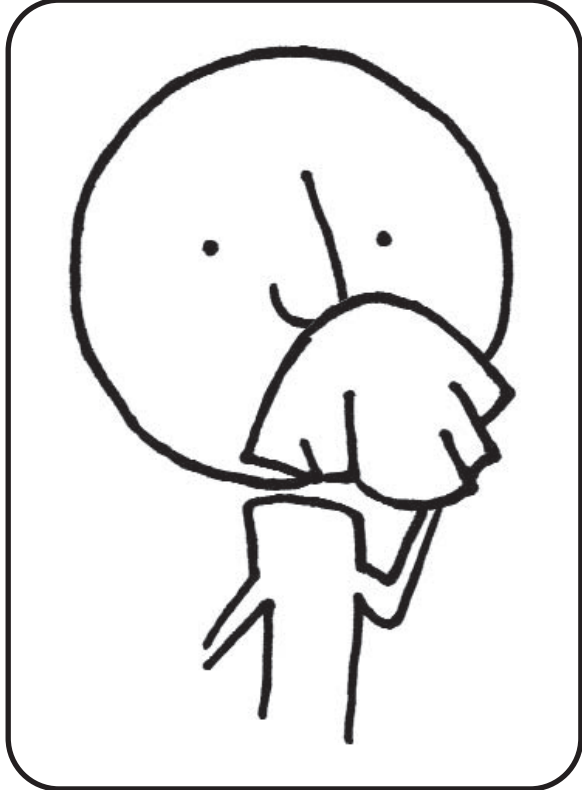
إدارة منع العدوى والتعقيم



وزارة الصحة

توقف عن نشر الجراثيم التي
تسبب المرض لك ولغيرك!

قم بتغطية أنفك
وفمك عند السعال



نظّف
يديك

بعد السعال أو العطس.

مع تحيات إدارة منع العدوى والتعقيم

لمزيد من الاستفسار يرجى الاتصال على العنوان التالي:

إدارة منع العدوى والتعقيم - منطقة الصباح الصحية

ص.ب: 12414 - الشامية - ت: 24917391 - 24917392

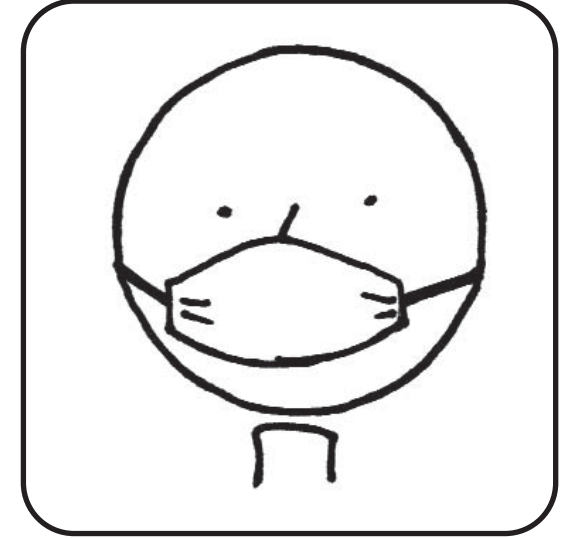
www.icdkwt.com

إدارة منع العدوى والتعقيم
وزارة الصحة بدولة الكويت



عند تواجدك في العيادة أو المستشفى :

- في حالة السعال أو العطس قم بتغطية فمك و
انفك باستخدام المحارم الورقية ثم تخلص منها
بعد استعمالها في سلة المهملات .
- نظف يديك بالماء والصابون أو طهرهما باستخدام
المطهر الكحولي .



- ربما يطلب منك أن ترتدي الكمام الجراحي
وذلك لحماية الآخرين .

- لا تشعر بالقلق لو رأيت الطاقم الطبي أو الآخرين
يرتدون الكمام الجراحي لأنهم بذلك يمنعون
انتشار الجراثيم .

تذكر أن

منع انتشار العدوى مسئولية الجميع

كيف يمكنني المحافظة على صحتي ؟

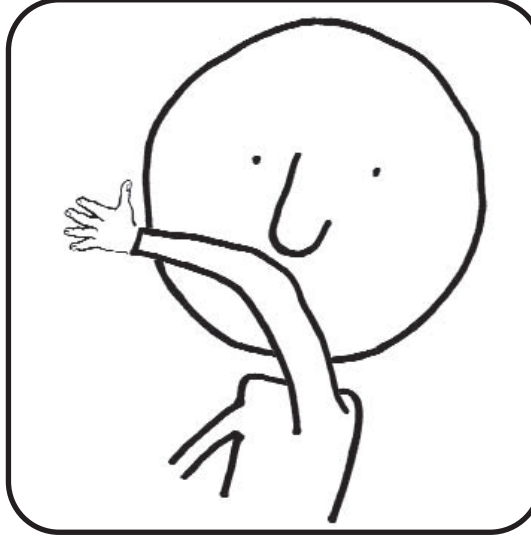
- نظف يديك بالماء والصابون أو طهرهما باستخدام المطهر الكحولي .
- تجنب لمس عينيك ، أنفك أو فمك .
- تجنب الاختلاط بالمرضى قدر الإمكان .

• قم بتحصين نفسك ، حيث أن التطعيمات ضد الانفلونزا والالتهاب الرئوي الناشئ عن المكورات السبحية بإمكانها حمايتك من مثل هذه الأمراض التنفسية الخطيرة .



كيف امنع انتشار الجراثيم عندما أكون مريضا ؟

- قم بتغطية انفك وفمك بمحارم ورقية عند السعال أو العطس ثم تخلص منها في سلة المهملات .
- في حالة عدم توفر المحارم الورقية قم باستخدام الجزء العلوي من كمك لتغطية العطس أو السعال .



- قم دائما بتنظيف يديك بالماء و الصابون أو طهرهما باستخدام المطهر الكحولي بعد العطس أو السعال .
- عليك ملازمة المنزل عندما تكون مريضا .
- تجنب مشاركة الآخرين في استخدام أدواتك الشخصية كأواني الطعام وأكواب الشرب و المناشف والمستلزمات الشخصية الأخرى .

لماذا يتوجب على أن أعطي فمي وأنفي عند السعال ؟

إن الأمراض التنفسية الخطيرة مثل الانفلونزا والفيروس التنفسي الخلوي (RSV) والسعال الديكي ومتلازمة الالتهاب التنفسي الحاد الشديد (السارس) ، تنتشر بواسطة :

- السعال أو العطس
- الأيدي الملوثة

وهذه الأمراض تنتشر بسهولة في الأماكن المزدحمة حيث يكون هناك اختلاط وتقارب في المسافات بين الناس .

