

עצרו את התפשטות החיידקים שגורמים לך ולאחרים לחלות!



התעטשו או השתעלו לתוך המרפק, לא לתוך הידיים.

או



כסו את הפה והאף בעזרת טישו כשאתם משתעלים או מתעטשים. לאחר מכן, השליכו את הטישו לפח.

**כסו את הפה
בזמן שיעול
או עיטוש**



השתמשו בחומר לחיטוי ידיים על בסיס אלקוהול.

או



רחצו עם מים וסבון.

**לאחר מכן,
רחצו את
הידיים**

חבשו מסכה אם אתם חולים ואינכם יכולים להתרחק מאחרים. מסכות שמתאימות היטב, כמו N95, KN95 ו-KF94, מספקות את ההגנה הטובה ביותר.



למידע נוסף, בקרו ב־ nyc.gov/health.