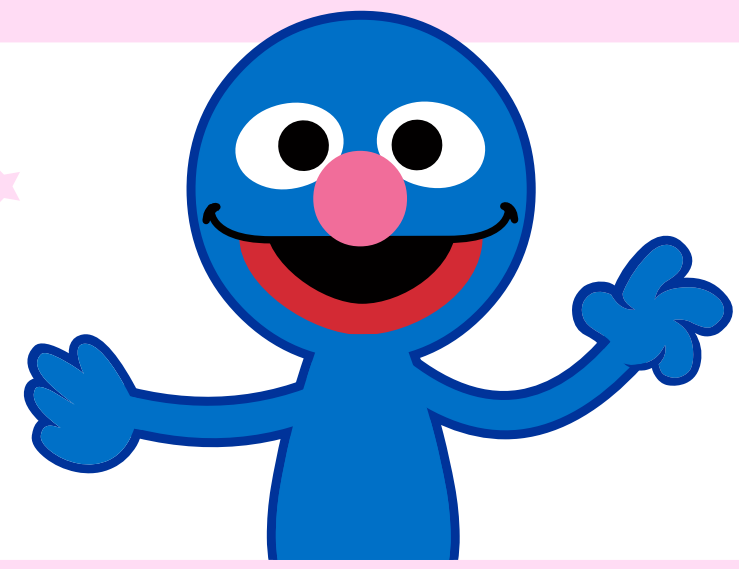
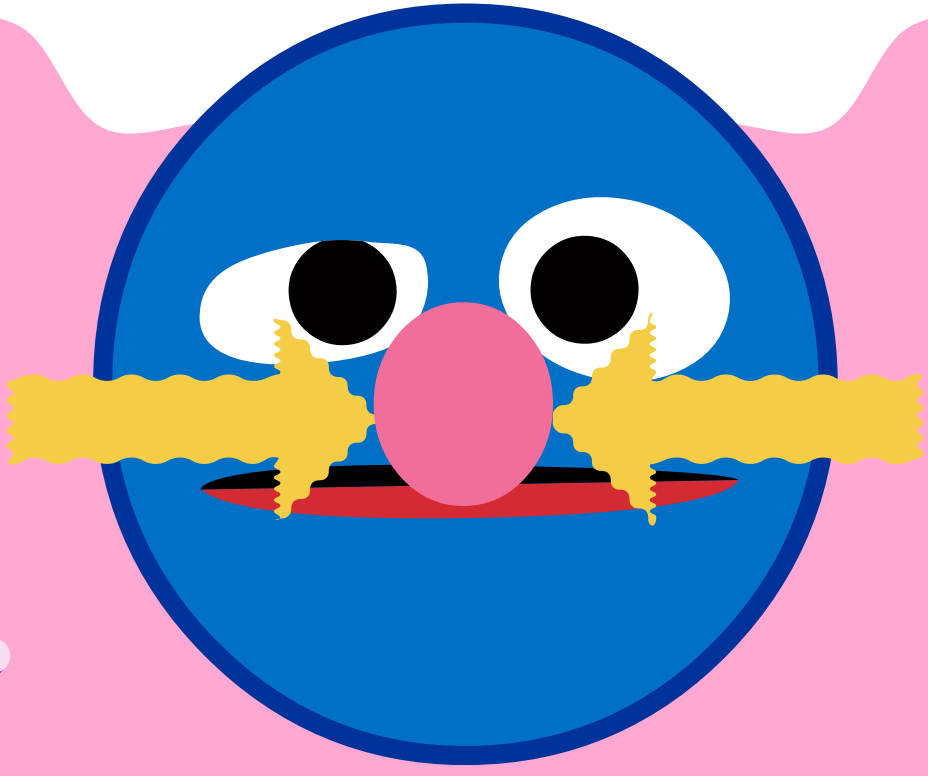


# كَيْفِيَّةُ الْعَطْسِ وَالسُّعَالِ بِطَرِيقَةٍ آمِنَةٍ

إِنَّ حِمَايَةَ أَنْفِيسِنَا عَمَلِيَّةٌ فِي مَنْتَهَى السَّهُولَةِ،  
مِنْ خِلَالِ هَذِهِ الْخَطَوَاتِ الثَّلَاثِ:



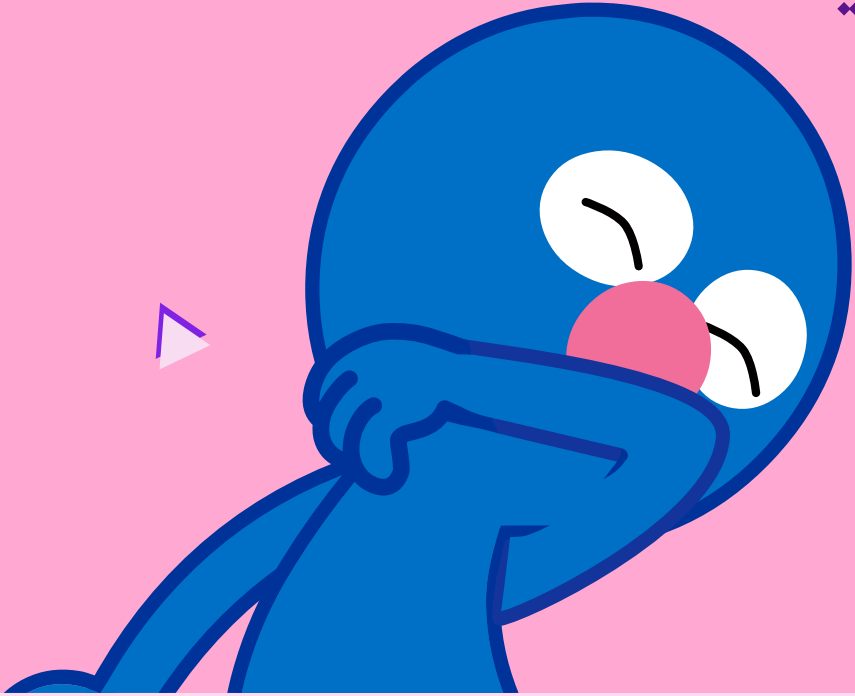
★ حِينَ تَشْعُرُ أَنَّكَ تُرِيدُ أَنْ تَعْطَسَ.



اِثْنِ كُوعَكَ وَحَرَكَه بِاتِّجَاهِ فَمِكَ وَأَنْفِكَ.



اعْطَسْ فِي الْمِنْطَقَةِ الدَّاخِلِيَّةِ مِنَ الْكُوعِ،  
وَلَيْسَ فِي يَدَيْكَ.



**اِتَّشَوُّوُو!**

إِذَا كُنْتَ مُرْتَدِيًا كِمَامَتِكَ،  
وَاحْتَجَّتْ أَنْ تَعْطَسَ، لَا تُزْلِهَا!



**مَاذَا بَعْدُ؟**

ابْحَثْ عَنِ الْخُطْوَةِ التَّالِيَةِ  
لِلْعَطْسِ أَوْ السُّعَالِ بِأَمَانٍ.

