



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

نصائح للتقليل من عادة لمس الوجه

تعرف على المسببات
التي تجعلك تلمس
وجهك وتحكم بها



معرفة أن عدم لمس
الوجه يقلل من خطر
إصابتك بمرض
"كوفيد-19"

حاول إبقاء
يديك مشغولتين



احتفظ بالمناديل
قريبة منك
لاستخدامها بدلاً
عن يديك

مارس التأمل
وفنون الاسترخاء



دوّن ملاحظات بأهمية
غسل اليدين قبل لمس
الوجه في الأماكن التي
تبقى فيها بكثرة