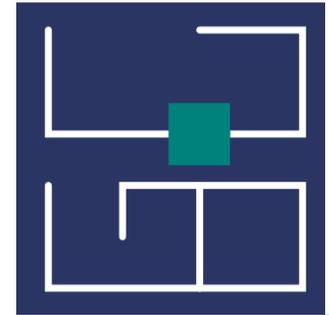




نصائح للتوقف عن لمس وجهك

- عندما تشعر بالرغبة في لمس وجهك، المس ذراعك بدلاً من ذلك
- أبقِ يديك مشغولتين بكرة ضغط مثلاً.
- الحد من استخدام العدسات اللاصقة
- اجعل عدم لمس الوجه منافسة، مثلاً امنح طفلك مكافأة لعدم لمس وجهه



نحن نهتم
We Care

مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare