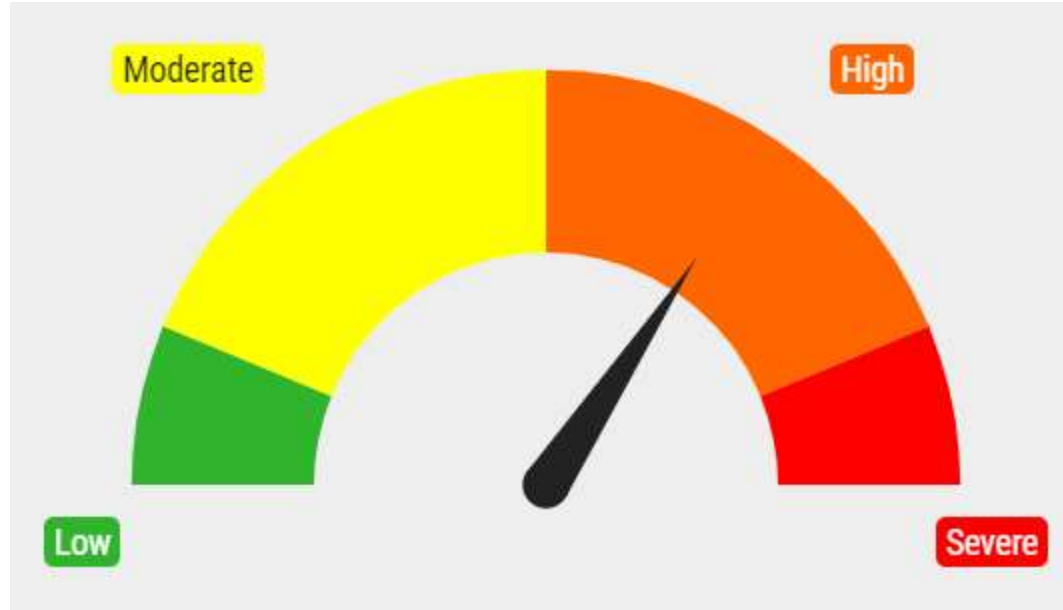


دليل المجتمع

لمؤشر الخطر على بداية اللون البرتقالي



Updated August 13, 2021

CITY OF
LINCOLN
NEBRASKA



مؤشر الخطر على بداية اللون البرتقالي: خطورة الانتشار لكوفيد-19 في المطاعم توجيه الأشخاص الغير مطعمين

الغبر مطعمين عامّة الناس	خارج المنزل- مكان العمل, التواصل الاجتماعي, الاماكن العامة	في المنزل
خذ اللقاح معلومات عن اللقاح	● خذ اللقاح في اقرب وقت ممكن معلومات عن اللقاح	● خذ اللقاح في اقرب وقت ممكن معلومات عن اللقاح
التباعد الجسدي الغبر مطعمين	<ul style="list-style-type: none"> ● أبتعد عن الاخرين مسافة 6 أقدام على الاقل عندما تكون خارج المنزل سواء في الأماكن المغلقة أو المفتوحة ● ممارسة الانشطة الفردية خارج المنزل كالمشي وركوب الدراجة وغيرها أمر مقبول ● أحذر من توسيع التواصل مع: ●-الأشخاص الغير مطعمين ●- كبار السن ●- أي شخص يعاني من امراض مزمنة ، وخاصة الأشخاص الذين قد يعانون من نقص المناعة ● أتبع المبادئ التوجيهية المتعلقة بالسفر على الموقع CDC Travel Guidelines 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا حاجة للتباعد مع الاشخاص الذين ليس لديهم أعراض، إلا إذا كانوا: -تحت الحجر الصحي -من كبار السن -يعانون من امراض مزمنة -يعانون من نقص المناعة ● ممارسة الانشطة الخارجية مع مراعاة التباعد
أغطية الوجه الغبر مطعمين	<ul style="list-style-type: none"> ● ارتد غطاء الوجه في الأماكن المغلقة ● ارتد غطاء الوجه في الأماكن العامة المزدهمة ● ارتد غطاء الوجه إذا كانت لديك أعراض 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارتد كمامة عند الاقتراب من: - الأشخاص الذين لديهم أعراض - الأشخاص الغير المطعمين - كبار السن -الأشخاص الذين يعانون من امراض مزمنة -الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة ● لا يوصى بإرتداء أغطية الوجه في المنزل للأشخاص الذين ليس لديهم أعراض، إلا إذا كانوا تحت الحجر الصحي ● إرتداء أغطية الوجه للأشخاص الذين لديهم أعراض
غسل اليدين الغبر مطعمين	<ul style="list-style-type: none"> ● أغسل يديك بشكل متكرر ولمدة لا تقل عن 20 ثانية، خصوصا بعد لمس الاسطح الكثيرة الملامسة، العطاس/ السعال/ لمس الوجه، او قبل تناول الطعام ● أستخدم معقم اليدين في حالة صعوبة او عدم التمكن من غسل اليدين 	<ul style="list-style-type: none"> ● غسل اليدين بشكل متكرر ولمدة لا تقل عن 20 ثانية، خصوصا بعد لمس الاسطح الكثيرة الملامسة، العطاس/ السعال/ لمس الوجه، أو قبل تناول الطعام
مراقبة المرض الغبر مطعمين	<ul style="list-style-type: none"> ● إذا كنت تعاني من أعراض مشابهة لأعراض الحساسية، الزكام، الانفلونزا او مشابهة لأعراض فيروس كورونا، إرتد الكمامة، اخضع للفحص، أبق في المنزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية ● قلل من تواصلك مع الاشخاص الذين لديهم أعراض 	<ul style="list-style-type: none"> ● انتبه للأعراض الشبيهة بأعراض فيروس كورونا ● إذا كنت تعاني من أعراض مشابهة لأعراض الحساسية، الزكام، الانفلونزا او مشابهة لأعراض

		فيروس كورونا، فارتدِ قناعًا ، واخضع للفحص ، وابتعد عن الآخرين ، واتصل بمقدم الرعاية الصحية
التطهير الغير مطعمين	<ul style="list-style-type: none"> ● كن حذرًا من أنتقال الجراثيم عبر الاسطح الكثيرة الملامسة ● تجنب أن تلمس يدك مباشرة الاسطح الكثيرة الملامسة ● أستخدم المنشفة الورقية أو الملابس كعازل لتجنب لمس يدك مباشرة الاسطح الكثيرة الملامسة وذلك حين يصعب تجنب لمس هذه الاسطح ● أغسل يديك أو أستخدم معقم اليدين بعد لمس الاسطح الكثيرة الملامسة ● طهر كثيرا، خصوصا الاسطح الكثيرة الملامسة (الابواب، المقابض، الخ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● طهر كثيرا، خصوصا الاسطح الكثيرة الملامسة (الابواب، المقابض، الخ) ● زيادة الحذر من أنتقال الجراثيم عبر الاسطح الكثيرة الملامسة.
الغير مطعمين السكان المعرضين للخطورة او الفئات الضعيفة منهم	<p>بالنسبة للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، الاشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة، وغيرهم من السكان المعرضين لخطر شديد من فيروس كورونا :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● أستخدم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن التطعيم والإجراءات الوقائية التي يجب عليك اتخاذها. ● أبق في المنزل قدر الامكان، أعتد على المساعدة للحصول على الاحتياجات من خارج المنزل، أبق بعيدا عن أولئك الذين يعملون خارج المنزل. ● إرتدِ غطاء الوجه في اي وقت في الاماكن العامة المغلقة. ● تجنب الاماكن العامة المغلقة و الاماكن الخارجية المزدحمة. ● أحرز من توسيع التواصل مع الأشخاص الغير المطعمين 	

مؤشر الخطر على بداية اللون البرتقالي: خطورة الانتشار لكوفيد-19 في المجتمع مرتفعة توجيه الأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل

عامة الناس	خارج المنزل- مكان العمل, التواصل الاجتماعي, الاماكن العامة	في المنزل
التباعد الجسدي المطعمين بشكل كامل	<ul style="list-style-type: none"> ● ابتعد مسافة على الأقل 3-6 أقدام عن الاخرين خارج المنزل ● ممارسة الانشطة الفردية خارج المنزل كالمشي وركوب الدراجة وغيرها أمر مقبول ● أحرز من توسيع التواصل مع الأشخاص الغير مطعمين ● أتبع المبادئ التوجيهية المتعلقة بالسفر على الموقع CDC Travel Guidelines 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا حاجة للتباعد مع الاشخاص الذين ليس لديهم أعراض، الا اذا كانوا تحت الحجر الصحي
أقنعة الوجه المطعمين بشكل كامل	<ul style="list-style-type: none"> ● إرتدِ غطاء الوجه في الأماكن المغلقة ● إرتدِ غطاء الوجه في الأماكن العامة المزدحمة ● إرتدِ غطاء الوجه اذا كانت لديك أعراض 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا يوصى بإرتداء أغطية الوجه في المنزل للأشخاص الذين ليس لديهم أعراض، الا اذا كانوا تحت الحجر الصحي ● إرتداء أغطية الوجه للأشخاص الذين لديهم أعراض
غسل اليدين المطعمين بشكل كامل	<ul style="list-style-type: none"> ● أغسل يديك باستمرار لمدة لا تقل عن 20 ثانية، خصوصا بعد لمس الاسطح الكثيرة الملامسة، العطاس / السعال / لمس الوجه، او قبل تناول الطعام ● أستخدم معقم اليدين في حالة صعوبة غسلهما او عدم التمكن من ذلك 	<ul style="list-style-type: none"> ● غسل اليدين باستمرار لمدة لا تقل عن 20 ثانية، خصوصا بعد لمس الاسطح الكثيرة الملامسة، العطاس / السعال / لمس الوجه، او قبل تناول الطعام

مراقبة المرض المطعمين بشكل كامل	<ul style="list-style-type: none"> ● إذا كنت تعاني من أعراض مشابهة لأعراض الحساسية، الزكام، الانفلونزا او مشابهة لأعراض فيروس كورونا، إرتدِ الكمامة، اخضع للفحص، أبقِ في المنزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية ● قلل من تواصلك مع الاشخاص الذين لديهم أعراض 	<ul style="list-style-type: none"> ● انتبه للأعراض الشبيهة باعراض فيروس كورونا ● إذا كنت تعاني من أعراض مشابهة لأعراض الحساسية، الزكام، الانفلونزا او مشابهة لأعراض فيروس كورونا، فارتدِ قناعًا ، واخضع للفحص ، وابتعد عن الآخرين ، واتصل بمقدم الرعاية الصحية
التطهير المطعمين بشكل كامل	<ul style="list-style-type: none"> ● كن حذرا من أنتقال الجراثيم عبر الاسطح الكثيرة الملامسة ● تجنب أن تلمس يدك العارية الاسطح الكثيرة الملامسة ● أستخدم بعض الاشياء التي تحول دون لمس يدك العارية للاسطح الكثيرة الملامسة كالمنشفة الورقية أو الملابس وذلك حين يصعب تجنب ملامسة هذه الاسطح ● أغسل يديك أو أستخدم معقم اليدين بعد لمس الاسطح الكثيرة الملامسة ● التطهير العادي, خصوصا الاسطح الكثيرة الملامسة (المقابض /مفاتيح الاضاءة, الخ) 	<ul style="list-style-type: none"> ● زيادة الحذر من أنتقال الجراثيم عبر الاسطح الكثيرة الملامسة. ● ممارسة التطهير , مع اخذ الأعتبار الاسطح الكثيرة الملامسة (الابواب، المقابض، الخ)
السكان المعرضين للخطورة او الفئات الضعيفة منهم المطعمين بشكل كامل	<p>بالنسبة للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، الاشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة، وغيرهم من السكان المعرضين لخطر شديد من فيروس كورونا :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● إرتدِ غطاء الوجه في اي وقت في الاماكن العامة المغلقة و الاماكن الخارجية المزدحمة لزيادة مستوى الحماية لديك. ● أحذر من توسيع التواصل مع الأشخاص الغير المطعمين ● أستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الإجراءات الوقائية الإضافية التي يجب عليك اتخاذها. 	