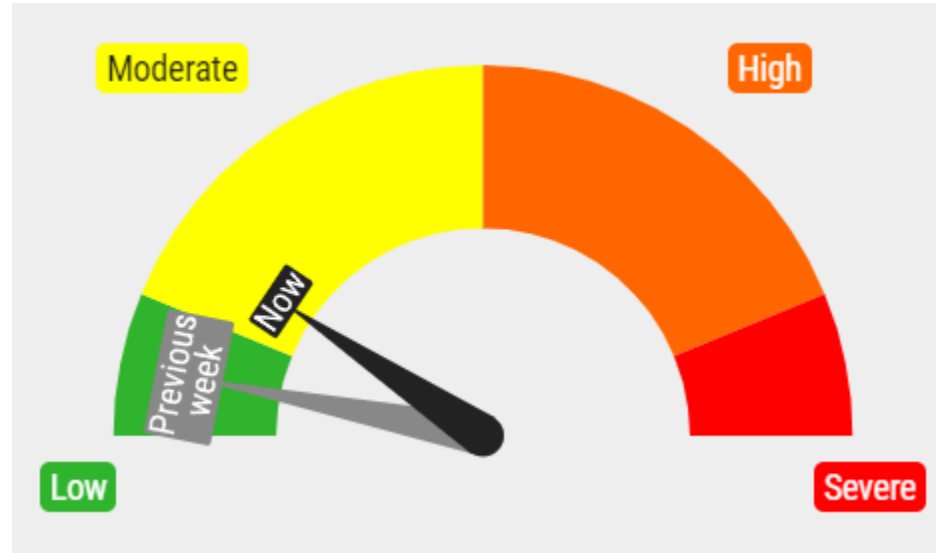


دليل المجتمع

لمؤشر الخطر على اللون الأصفر



[COVID19.lincoln.ne.gov](https://www.lincoln.ne.gov/covid19)

Updated July 27, 2021

CITY OF
LINCOLN
NEBRASKA



مؤشر الخطر على اللون الاصفر-مؤشر خطورة الانتشار لكوفيد-19 في المجتمع معتدل توجيه الأشخاص الغير مطعمين

الغير مطعمين عامة 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 الغير 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 كبار السن ● تجنب العلاقات الوثيقة مع 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، الا اذا كانوا تحت الحجر الصحي ● ممارسة الانشطة الخارجية مع مراعاة التباعد
أغطية الوجه الغير مطعمين	<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 الغير 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 الغير مطعمين	<ul style="list-style-type: none"> ● اذا كانت لديك أعراض مشابهة لأعراض الانفلونزا او مشابهة لأعراض فيروس كورونا، إرتدِ الكمامة، 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 مريضًا بأعراض تشبه اعراض فيروس كورونا، فارتدِ قناعًا ، واخضع للفحص ، وابتعد عن الآخرين ، واتصل بمقدم الرعاية الصحية
التطهير الغير مطعمين	<ul style="list-style-type: none"> ● كن حذرا 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, مفاتيح الاضاءة, وأدوات الحمام) 	<ul style="list-style-type: none"> ● طهر كثيرا، خصوصا الاسطح الكثيرة الملامسة (الابواب, المقابض, مفاتيح الاضاءة. الحمامات)

<p>الغير مطعمين السكان المعرضين للخطورة او الفئات الضعيفة منهم</p>	<p>بالنسبة للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً، الاشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة، وغيرهم من السكان المعرضين لخطر شديد من فيروس كورونا : ● أستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن التطعيم والإجراءات الوقائية التي يجب عليك اتخاذها. ● أبقَ في المنزل قدر الامكان, أعتد على المساعدة للحصول على الاحتياجات من خارج المنزل, أبقَ بعيداً عن أولئك الذين يعملون خارج المنزل. ● إرتدِ غطاء الوجه في اي وقت في الاماكن العامة المغلقة و الاماكن الخارجية المزدحمة.</p>
--	--

مؤشر الخطر على اللون الاصفر-مؤشر خطورة الانتشار لكوفيد-19 في المجتمع معتدل 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"> لمزيد من الوقاية والحذر, يأخذ بنظر الاعتبار المحافظة على التباعد الجسدي لمسافة 3-6 أقدام عن الآخرين خارج المنزل ممارسة الأنشطة الفردية خارج المنزل كالمشي وركوب الدراجة وغيرها أمر مقبول 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
أقنعة الوجه المطعمين بشكل كامل	<ul style="list-style-type: none"> لمزيد من الحماية والحذر, يأخذ بنظر الاعتبار إرتداء الكمامة في الاماكن المغلقة والاماكن الخارجية المزدحمة عندما يصعب التباعد الجسدي إرتد غطاء الوجه اذا كانت لديك أعراض 	<ul style="list-style-type: none"> 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 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 كانت أعراض المرض مشابهة لأعراض الانفلونزا او فيروس كورونا, ارتد الكمامة, قم بأجراء الاختبار, أبق في المنزل, تواصل مع مقدم الرعاية الصحية قلل من تواصلك مع الاشخاص الذين لديهم أعراض 	<ul style="list-style-type: none"> كن على دراية بأعراض فيروس كورونا إذا كانت لديك أعراض تشبه أعراض فيروس كورونا ارتد الكمامة, أبق بعيدا عن الآخرين داخل منزلك, قم بأجراء الاختبار وتواصل مع مقدم 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 للأسطح الكثيرة الملامسة كالمنشفة الورقية أو الملابس وذلك حين يصعب تجنب ملامسة هذه الاسطح أغسل يديك أو أستخدم معقم اليدين بعد لمس الاسطح الكثيرة الملامسة طهر كثيرا, خصوصا الاسطح الكثيرة الملامسة(المقابض/مفاتيح الاضاءة, الخ) 	<ul style="list-style-type: none"> زيادة الحذر من انتقال الجراثيم عبر الاسطح الكثيرة الملامسة ممارسة التعقيم , مع أهمية تطهير الاسطح الكثيرة الملامسة (الابواب/ المقابض, مفاتيح الاضاءة, دورات المياه)
السكان المعرضين للخطورة او الفئات الضعيفة منهم المطعمين بشكل كامل	<p>بالنسبة للبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاما، الأشخاص الذين لديهم أمراض مزمنة، وغيرهم من السكان المعرضين لخطر شديد من فيروس كورونا</p> <ul style="list-style-type: none"> يأخذ بنظر الاعتبار إرتداء غطاء الوجه في الاماكن العامة المغلقة لزيادة مستوى الحماية لديك حتى إذا تم تطعيمك بالكامل ، تجنب العلاقات الوثيقة مع الأشخاص غير المطعمين ، أسترش مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الإجراءات الوقائية الإضافية التي يجب عليك اتخاذها 	