



لمنع (الوقاية) انتشار أمراض الجهاز التنفسي مثل كوفيد-19



ابقى بعيداً عن أي شخص خارج منزلك لمسافة 6 أقدام
تجنب الاتصال / الاقتراب مع أي شخص مريض



غطي فمك وأنفك بكمامة من القماش
عندما تكون في الأماكن العامة

استمر في إبقاء 6 أقدام بينك وبين الآخرين قدر الإمكان



اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل

في حالة عدم توفر الصابون والماء ، قم بتعقيم يديك بمطهر
اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60٪



ابقى في منزلك قدر الإمكان

لا تخرج إلا للحصول على الأشياء الضرورية مثل الغذاء، الدواء
أو الذهاب إلى العمل. إذا أمكن ، رتب للعمل من المنزل



غير نظيفة) تجنب لمس العينين، أنفك)
وفمك بأيادي غير مغسولة



إذا كنت قد سافرت أو كنت على اتصال بشخص
سافر ، فكن حريصاً بشكل خاص

ابقى في المنزل. إذا كنت تعاني من الحمى، السعال أو صعوبة
التنفس ، فاطلب الرعاية الطبية على الفور. لا تعالج نفسك بنفسك



نظف وطهر الأشياء والأسطح التي تلمسها كثيراً

تطهير وتعقيم الحنفيات/صنوبر الماء ، مقابض الأبواب ، مقابض
الأجهزة ، مفاتيح الإضاءة ... الخ، أربع مرات في اليوم



اعزل نفسك و ابقى في المنزل إذا كنت مريضاً

لا تذهب للعمل، المدرسة أو أي مناطق عامة أخرى. اعزل نفسك عن
باقي أفراد أسرتك إن أمكن. يجب على جميع أفراد الأسرة الالتزام
بالحجر الصحي الذاتي (البقاء في المنزل) لمعرفة ما إذا كانوا مرضى



غطي سعالك أو العطس بمنديل ، ثم
ارمي المنديل واغسل يديك

إذا كانت المناديل غير متوفرة ، قم بتغطية سعالك
أو عطسك بمرفق اليد بدلاً من اليدين



راقب اعراضك واطلب الرعاية الطبية إذا ساءت الاعراض

إذا شككت انه لديك كوفيد-19 / مصاب بالفيروس، اتصل
بدائرة الرعاية الصحية قبل الزيارة حتى يستعدوا لذلك

كيفية لبس غا



1. غسل اليدين بمياه جارية نظيفة

يفضل استخدام الماء الدافئ ، الماء
البارد أيضاً جائز إذا لزم الامر



2. قم بفرك يديك معاً مع رغوة الصابون

تأكد من فرك ظهر يديك، بين أصابعك وتحت أطرافك



3. افرك لمدة 20 ثانية على الأقل

قول (لنفسك) "عيد ميلاد سعيد"
مرتين، حتى لا تنسى: وقتها لنفسك



4. غسل اليدين جيداً بالماء الجاري التنظيف

أغلق الصنوبر (الحنفية) بمنشفة ورقية
كليبكس) أو مرفقك بدلاً من يديك



5. انشف يديك باستخدام منشفة نظيفة

في الحمامات العامة (المرافق الصحية) ،
استخدم كليبكس نظيفة أو جفف بجهاز بالهواء