

لمنع انتشار أمراض الجهاز التنفسي مثل كوفيد-١٩



اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء.
الدافئ لمدة ٢٠ ثانية على الأقل

في حالة عدم توفر الصابون والماء ، قم بتنظيف يديك بمطهر
اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل



غطي سعالك أو استخدم منديلًا عند العطس
، ثم ارمي المنديل واغسل يديك

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



تجنب لمس العينين، أنفك وفمك بأيادي غير مغسولة



تجنب التقرب مع الأشخاص الذين يعانون
من أعراض المرض أو الأنفلونزا



نظف وطهر الأشياء والأسطح التي تلمسها كثيرًا
تجنب مشاركة الأطباق ، اقداح الشرب ، الأكواب، او اواني
المطبخ والأدوات المنزلية الأخرى. بعد استخدام هذه
الأدوات ، يجب غسلها بالماء والصابون جيدًا



إذا كنت قد سافرت إلى المناطق التي انتشر فيها كوفيد-١٩
، أو احتكت بشخص لديه ، فكن حريصًا بشكل خاص
إذا عانيت من الحمى، السعال أو صعوبة في التنفس ،
فاطلب الرعاية الطبية فوراً. لا تعالج نفسك بنفسك



عندما تكون مريضاً ، ابق في المنزل ،
باستثناء حصولك على الرعاية الطبية

ا تذهب إلى العمل، المدرسة أو المناطق العامة. تجنب استخدام
المواصلات العامة ، الركوب مع الآخرين أو سيارات الأجرة



راقب اعراضك واطلب الرعاية
الطبية إذا ساءت الأعراض

إذا شككت انه لديك كوفيد-١٩، اتصل بدائرة الرعاية
الصحية قبل الزيارة حتى يستعدوا لذلك

WASH YOUR HANDS

Washing your hands is one of the most effective ways to prevent the spread of germs. If soap and water aren't available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



1.

WET HANDS WITH CLEAN, RUNNING WATER.

Warm water is preferred, but cold will also work, if needed.



2.

LATHER BY RUBBING YOUR HANDS TOGETHER.

Be sure to rub the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



3.

SCRUB FOR AT LEAST 20 SECONDS.

Don't have a timer? Hum "Happy Birthday" from beginning to end, twice.



4.

RINSE HANDS THOROUGHLY UNDER CLEAN, RUNNING WATER.



5.

DRY YOUR HANDS USING A CLEAN TOWEL.

In public restrooms, use a clean paper towel or air dry. Avoid hand drying blowers or shared cloth towels.