

## كيف ينتشر فايروس كورونا COVID 19



- لا يوجد تطعيم للحد من فايروس كورونا COVID 19
- أفضل طريقة لتجنب فايروس كورونا هي تجنب التعرض للفايروس
- يعتقد أن انتقال الفايروس بشكل أساسي يكون بين الأشخاص
  - الإحتكاك بالأشخاص القريبين (في حوالي ٦ أقدام)
  - قطرات اللعاب أو السوائل الصادرة من سعال أو كحة شخص مصاب
- هذه القطرات قد تستقر على أفمام أو أنوف الأشخاص القريبين أو عن طريق تنفس هذه القطرات

قم بأخذ هذه الخطوات لحماية نفسك



نظف يديك بشكل متكرر

- أغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل خصوصا بعد تواجذك في الأماكن العامة أو بعد التمخط , الكحة أو السعال
- استخدم معقم اليدين المحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل في حال عدم توفر الماء والصابون. قم بتعقيم يديك بشكل كامل وأستمر في فرك اليدين حتى يجف المعقم
- تجنب لمس العينين والانف والفم بدون غسل يديك أولا



تجنب الإحتكاك القريب بالاناس

- تجنب الإحتكاك بالأشخاص المرضى
- أترك مسافة بينك وبين الأشخاص في حال انتشار فايروس كورونا COVID 19 في مجتمعك خصوصا للأشخاص المعرضين للمرض بشكل كبير

قم بأخذ هذه الخطوات لحماية الآخرين

### أبق في المنزل أن كنت مريضا

- أبق في المنزل ، باستثناء الحصول على الرعاية الطبية الأساسية. ثقّف نفسك عن الخطوات التي يجب إتخاذها في حال مرضك



### قم بتغطية سعالك أو كحتك

- قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل عند العطس , السعال أو الكحة. أو استخدم كوعك للتغطية
- قم بإلقاء المناديل المستخدمة في سلة القمامة
- قم بغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية بشكل مباشر. إذا لم يتوفر الماء والصابون , استخدم معقم اليدين المحتوي على الكحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل



### قم بإرتداء كامام الوجه في حال مرضك

- يجب عليك إرتداء كامام الوجه أن كنت مريضا وحولك أشخاص آخريين (عند مشاركة غرفة أو التواجد في مركبة) وقبل الدخول لمكتب مزود الخدمة الصحية الخاص بك. إن كنت غير قادر على إرتداء كامام الوجه (على سبيل المثال: بسبب ضيق في التنفس) يجب عليك تغطية السعال والكحة. ويجب على الأشخاص الذين يعتنون بك إرتداء كامامات الوجه عند دخولهم الغرفة. ثقّف نفسك عن الخطوات التي يجب إتخاذها في حال مرضك
- اذا لم تكن مريضا: لا يجب عليك إرتداء كامام الوجه باستثناء إذا كنت توفر الرعاية لشخص مريض (ولا يمكنه إرتداء الكامامات). قد يكون هناك نقص في الأسواق لكمامات الوجه ويتوجب حفظها لمقدمي الرعاية



### نظّف وعتّم

- نظّف وعتّم الأسطح التي تلمس بشكل متكرر يوميا. ويشمل: الطاولات , مقابض الأبواب , مفاتيح الإضاءة , أسطح المناضد , المقابض , المكاتب , الهواتف , لوحات المفاتيح , المراحيض , الحنفيات والمغاسل.
- نظف الأسطح المتسخة وأستخدم المواد المنظفة والصابون والماء قبل تطهير الأسطح

