



معلومات هامة

على الرغم من أن الحياة اليومية قد تبدو طبيعية، إلا أن عدوى فيروس كورونا لا تزال بيننا.

وتزداد العدوى عندما لا نكون حذرين.

إذا كانت لديك أسئلة حول
فيروس كورونا المستجد
"كوفيد-19"، فيمكنك الاتصال
بالرقم

70 20 02 33

لذلك، إليك أهم النصائح حول ما يجب عليك القيام به لتعتني بنفسك وبالآخرين.

التباعد الجسدي

• تجنب المصافحة والعناق.

• احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الأشخاص الذين لا يعيشون معك.

ينطبق هذا، على سبيل المثال، عندما تخرج للتسوق، وعندما تذهب لالتقاط أطفالك، وعندما تكون في العمل وعندما تكون في حفلة أو عندما تقابل أصدقاءك.

نظافة اليد

• اغسل يديك لمدة دقيقة أو استخدم المطهر الكحولي.

• افعل ذلك عندما تأتي وتذهب إلى منزلك أو مكان عملك أو أي مكان آخر.

• افعل ذلك عندما تقوم بالطهي، وقبل الأكل وعندما تنظف أنفك وبالطبع - كما تفعل في العادة - بعد أن تذهب إلى المراض.

ابق في المنزل عندما تشعر أنك لست على ما يرام.

• ابق في المنزل إذا شعرت بتوعك - على سبيل المثال عند الإصابة بالحمى أو التهاب الحلق أو السعال.

• اتصل بطبيبك أو اتصل بالرقم ١٨١٣ لمعرفة ما إذا كان عليك إجراء فحص كورونا.

قم بتهوية المكان

• افتح النوافذ والأبواب لمدة ١٠ دقائق في الصباح والظهيرة والمساء.

عندما تقوم بعمل تيار هواء في المنزل، فإنك تقوم بتغيير الهواء - وهذا مفيد أيضًا إذا كان هناك فيروس كورونا في الهواء.