



الوقاية

للحماية من ظهور أعراض مرض COVID-19



غسل اليدين بانتظام



السعال/ العطس في المرفق أو في المنديل



التخلص من المناديل فوراً بعد استعمالها



تجنب المصافحة و التقبيل



إذا كنتم قد تعافيتم من مرض Covid-19 لذا المرجو تتبع التعليمات أعلاه فهناك إمكانية من الإصابة به مرة أخرى

الغسل

لتجنب الإصابة و نقل الوباء للآخرين



غسل اليدين بانتظام باستعمال الصابون أو مطهر كحولي



غسل ما بين الأصابع، ظهر و راحة اليد، و فرك اليدين جيداً مع تنظيف الأظافر و المعصمين



تمرير اليدين في الماء، مسحهم بواسطة منديل ثم اغلاق الصنبور باستعمال منديل و رميه في سلة المهملات

الإجراءات الواجب اتخاذها

في حالة الإصابة بالوباء

إذا تم ملاحظة الأعراض أدناه



تجنب الخروج من المنزل

تجنب التواصل المباشر مع الأشخاص لتفادي العدوى

الاتصال بالطبيب قبل الذهاب إلى العيادة / الاتصال برقم الطوارئ في منطقتكم

من الممكن الاستفادة من استشارة عن بعد

إذا تفاقم الأعراض مع ظهور صعوبة في التنفس و علامات الاختناق ، فعليكم الاتصال بأقرب مستشفى

إرتداء قناع عند الخروج



التنظيف و التطهير

للحد من إمكانية التعرض للإصابة

غالبًا ما يتم تجاهل العديد من الأشياء من حولك ومع ذلك يتم لمسها بانتظام، فهي تعتبر المركز الرئيسي للبكتيريا وبالتالي فهي ناقلات محتملة للمرض. نوصي بتطهير أو تنظيف هذه الأشياء بانتظام للحد من التعرض للإصابة

في المنزل



تاراظن



مقبض الباب



صنبور



ألعاب



كابلات و شواحن



شاشة



مقابس الاضاءة



مراحيض



أشياء ذات استعمال يومي



أداة التحكم



هاتف



جهاز التحكم عن بعد

داخل السيارة



مقبض الباب



مقود السيارة



علبة السرعة



لوحة القيادة



المرآة



مساند الذراع



صناديق القفازات



لوحة تحكم الراديو

في العمل



كابلات و شاحن متعدد الشحن



الشاشة



لوحة المفاتيح و الفأرة



الكروسي المكتب و



و أخيرا بعض الممارسات التي ننصح القيام بها



القيام بالتهوية بانتظام



تقديم مناديل و مطهرات للأشخاص من حولك



استخدام الأكواب، الأقلام وساعات الرأس الخاصة بك



للمزيد من المعلومات

تم إنشاء خط مجاني للإجابة على أسئلتك حول Covid-19



0801004747



3030



80101919