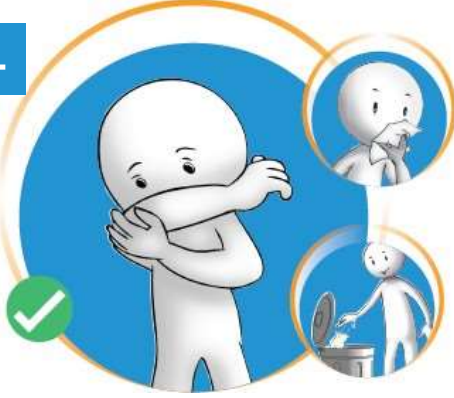


4



تدرب على النظافة التنفسية

احرص على اتباع النظافة التنفسية الجيدة ومن حولك هذا يعني تغطية فمك و أنف بانحناء كوعك أو منديل

عندما تسعل أو تعطس. تخلص من المناديل المستعملة على الفور. استخدم أقتعة الوجه فقط عندما تكون مريضاً أو تعتني بشخص مريض

لماذا؟ القطرات ينشر الفيروس. من خلال الحفاظ على نظافة الجهاز التنفسي الجيدة ، فإنك تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل البرد والإنفلونزا و كوفيد 19

إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، فاطلب الرعاية الطبية مبكراً

ابق في المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، فاتصل بأقرب مقدم رعاية صحية. اتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية.

لماذا؟ ستحصل السلطات الصحية المحلية لديك على أحدث المعلومات حول الوضع في منطقتك. هذا سيجميك ويساعد على منع انتشار الفيروسات والعدوى الأخرى.

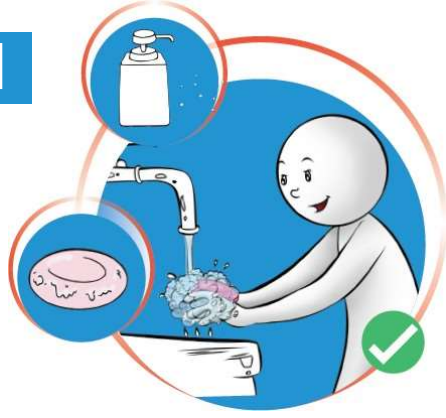
5



كيف تحمي نفسك والآخرين من فيروس كورونا

يحدث مرض كورونا الفيروسي (كوفيد 19) بسبب فيروس كورونا ولا يزال يؤثر على معظم دول العالم بما في ذلك الدول المجاورة لنا العراق وإيران وتركيا. يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى من مرض خفيف ويتعافون، ولكن يمكن أن يكون أكثر خطورة بالنسبة للآخرين. اعتن بصحتك واحم الآخرين من خلال القيام بما يلي

1



اغسل يديك باستمرار

اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الجاري عندما تكون الأيدي متسخة بشكل واضح. إذا لم تكن يداك متسختين تمامًا، يمكنك استخدام فرك اليد الكحول (70٪ كحول) أو غسلها بالماء والصابون. خاصة عند دخولك المنزل قبل لمس أي شيء لحماية عائلتك

لماذا؟ إن غسل يديك بالصابون والماء أو باستخدام فرك اليد الذي يحتوي على الكحول يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

الحفاظ على التباعد الاجتماعي

حافظ على مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.

لماذا؟ عندما يسعل شخص ما أو يعطس يرش قطرات سائلة صغيرة من أنفه أو فمه قد تحتوي على فيروس. إذا كنت قريبًا جدًا، يمكنك التنفس في القطرات، بما في ذلك فيروس كوفيد 19 إذا كان الشخص الذي يسعل لديه مرض.

2



3

تجنب ملامسة



تجنب لمس العينين والأنف والفم

لماذا؟ تلمس الأيدي العديد من الأسطح ويمكنها التقاط الفيروسات. بمجرد التلوث، يمكن أن تنتقل اليدين الفيروس إلى عينيك أو أنفك أو فمك. من هناك، يمكن للفيروس أن يدخل جسمك ويمكن أن يجعلك مريضًا.