

نصائح لمنع انتشار COVID-19



تثقيف المرضى

تجنب الحشود

الحشد يعني أي مجموعة كبيرة من الناس

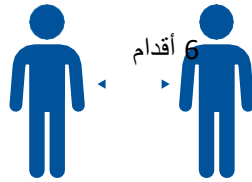
لممارسة الابتعاد الجسدي



البقاء في المنزل قدر الإمكان



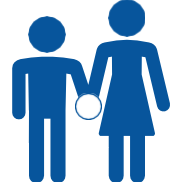
استمتع بالمساحات الهادئة
في الهواء الطلق فقط مع
الأخرين من منزلك



البقاء على بعد 6 أقدام



يمكنك التنزه مع
الحيوانات الأليفة



لا تمسك الأيدي

أبقى في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض

يمكن أن يخبرك الطبيب إذا كنت بحاجة إلى تقييم.

إذا كنت مصابًا بالحمى أو السعال أو سيلان الأنف:



اتصل بطبيبك
قبل الحصول
على الرعاية



البقاء في السرير



شاهد التلفزيون
أو اقرأ كتاب



لا تستخدم وسائل
النقل العام،
إذا كان ذلك ممكنا



ارتداء قناع إذا
أحتجت للخروج



لا تذهب إلى
الأمكان العامة
أو المدرسة أو
العمل

تغطية السعال والعطس

اتبع ذلك إذا كنت مريضًا وإذا كان لديك الحساسية

تذكر أن تفعل هذه الأشياء الهامة:

استخدم المنديل



استخدام الأكمام أو الكوع



القي المناديل المستخدمة
في سلة المهملات



اغسل يديك



نصائح لمنع انتشار COVID-19



تثقيف المرضى

تنظيف الأسطح المستخدمة باستمرار

القيام بذلك يوميا، بعد الاستخدام الكثيف أو بعد استعمال شخص مريض للمنطقة

استخدام الصابون والماء، 70% الكحول، أو التبييض المنزلي المخفف (4 ملاعق صغيرة لكل ربع لتر من الماء)



مقابض الأبواب



الصنابير والحنفيات



الهواتف المحمولة وأجهزة التحكم عن بعد بالتلفزيون



مفاتيح الإضاءة



مقابض المراض وأغطية المقاعد

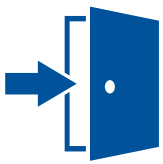


الأسطح

اغسل يديك باستمرار

القيام بذلك لمدة 20 ثانية أو أثناء سرد الأبجدية.

استخدام الصابون والماء أو 60% مطهر اليد لتنظيف يديك عند:



نخول مبنى ومنزل



استعمال المراض



العطس أو السعال



استعمال المواصلات العامة



الأكل أو تحضير الطعام

ملاحظة: التقدير إلى إيلي موراي، كلية الصحة العامة في جامعة بوسطن لتطوير المحتوى المستنسخة هنا مع تعديلات طفيفة لدوك. انظر github.com/eleanormurray/COVID_19 للحصول على روابط وصول مفتوحة إلى مستندات مماثلة مترجمة إلى العديد من اللغات الأخرى.