

كن مستعداً لمواجهة كوفيد-19

كيف تحمي نفسك والآخرين

كن حصيماً

اعمل على الحد من انتشار العدوى - اعتن بالآخرين



- امكث في بيتك إذا شعرت بالتوعك. لا تذهب إلى العمل وقلل من الاختلاط بالآخرين.
- اتبع توجيهات سلطات الصحة الوطنية والمحلية في وطنك.
- احرص على تغطية الفم والأنف بثني المرفق أو باستخدام منديل ورقي عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المنديل الورقي فوراً بإلقائه في سلة نفايات يُفضل أن تكون مغلقة.
- إذا كنت تعاني من أعراض مرض كوفيد-19، التمس الرعاية الطبية اللازمة. اتصل بمقدم الرعاية هاتفياً قبل زيارته.

كن حذراً

قلل من فرص تعرضك للعدوى - اعتن بنفسك



- حافظ على نمط حياة صحي - خذ قسطك من النوم وتناول الطعام الجيد ومارس التمارين الرياضية وتحدث مع أصدقائك وأهلك... كل هذه الأمور ستساعدك على التمتع بصحة جيدة.
- اغسل يديك جيداً بانتظام بواسطة فرك اليدين بمطهر كحولي (لمدة ٢٠ إلى ٣٠ ثانية) أو غسلهما بالماء والصابون (لمدة ٤٠ إلى ٦٠ ثانية).
- تجنب الأماكن المزدحمة وحرص على ترك مسافة متر واحد (٣ أقدام) على الأقل بينك وبين الآخرين. تجنب مصافحة أو معانقة الآخرين- تبادلوا التحية عن بعد.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- من الطبيعي أن تشعر بالحزن أو التوتر أو الارتباك أو الخوف أو الغضب. التمس المشورة الدقيقة وتحدث إلى شخص تثق به.

كن مطلعاً

التمس المعلومات من مصدر موثوق



- اتصل بالسلطات الوطنية والمحلية للحصول على معلومات عن مرض كوفيد-19 في مجتمعك المحلي.
- اتصل بقسم الخدمات الطبية الداخلية في مؤسستك للحصول على المعلومات عن الصحة والسلامة ولتقييم المخاطر الفردية قبل السفر وبعده.
- واضب على زيارة الموقع الشبكي لمنظمة الصحة العالمية للاطلاع على آخر التحديثات والنصائح المقدمة بشأن مرض كوفيد-19: www.who.int/ar/COVID-19

كن يقظاً

تعرف على أعراض المرض



- أكثر الأعراض شيوعاً هي الحمى والسعال الجاف والإرهاق.
- إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة في التنفس، يتعين عليك طلب الرعاية الطبية فوراً. اتصل بمقدم الرعاية هاتفياً قبل زيارته.
- إن كبار السن وأولئك الذين يعانون من مشاكل طبية أخرى هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض وخيم.



#COVID19

المزيد من المعلومات:

www.who.int/ar/COVID-19

