

فيروس كورونا كوفيد-19 | ساعد في وقف انتشار الفيروس

كيف يمكنك حماية نفسك وحماية الآخرين

- اغسل يديك بالماء والصابون (لمدة 20 ثانية).
- تجنّب ملامسة وجهك.
- توقّف عن الترحيب بالناس من خلال المصافحة بالأيدي أو المعانقة أو التقبيل.
- قلل من وجودك في التجمعات والاتصال المباشر مع الناس وخاصة المرضى (حافظ على مسافة لا تقل عن (2) مترين بينك وبين الآخرين).
- ألغى جميع رحلات سفرك الدولية وغير الضرورية.
- نظّف الأسطح والأشياء التي تلمسها كثيرًا.

الأعراض التي ينبغي لك مراقبتها:



إذا شعرت بالمرض فقم بما يلي:

- الزم منزلك (حتى وإن كانت الأعراض متوسطة).
- غطّ فمك عند السعال والعطس باستخدام كوعك.
- لا تترزّ أحدًا دون الاتصال به قبلاً.