



كَيْفَ تَحْمِي نَفْسَكَ مِنْ فَيْرُوسِ كُورُونَا (كُوفِيد-19) ؟

#إِبْقِ فِي بَيْتِكَ

01. إِبْقِ فِي بَيْتِكَ. أَخْرُجْ فَقَطْ مِنْ أَجْلِ الإِخْتِیَاجَاتِ
الْأَسَاسِيَّةِ أَوْ الْقِيَامِ بِجَوْلَةٍ صَغِيرَةٍ مَعَ تَجَنُّبِ الإِخْتِلَاطِ مَعَ
أَشْخَاصٍ آخَرِينَ
02. لَا تَدْعُو أَحَدًا مِنْ أَصْدِقَائِكَ وَأَقَارِبِكَ إِلَى بَيْتِكَ
03. إِغْسِلْ يَدَيْكَ بِشَكْلِ مُنْتَزِمٍ
04. عِنْدَ السُّعَالِ أَوْ الْعَطْسِ، قُمْ بِتَغْطِيَةِ الْفَمِ أَوْ الْأَنْفِ بِالذَّرَاعِ
الْمَثْنِيِّ أَوْ الْمُنْدِيلِ الْوَرَقِيِّ وَالتَّخَلُّصِ مِنْهُ فَوْرًا فِي سَلَّةِ
مُهْمَلَاتٍ مُغْلَقَةٍ
05. نَظِّفْ وَعَقِّمْ بِشَكْلِ مُنْتَزِمٍ الْأَشْيَاءَ وَ
الْأَسْطُحَ (أَسْطُحَ الْعَمَلِ، مَقَابِضَ الْأَبْوَابِ، الْهَوَاتِفِ...)
06. أَتْرُكْ جِذَاءَكَ خَارِجَ بَيْتِكَ
07. إِذَا ظَهَرَتْ عَلَيْكَ بَعْضُ الْأَعْرَاضِ كَالسُّعَالِ وَالْجُمَّى أَوْ لَدَيْكَ
أَسْئَلَةٌ مُتَعَلِّقَةٌ بِصِحَّتِكَ أَوْ مَسْكَنِكَ أَوْ فَقْدِ الْوَالِدِ أَوْ
صُعُوبَاتٍ مُتَعَلِّقَةٍ بِكُوفِيد-19 إِتَّصِلْ بـ 1877664445

يُعَدُّ التَّبَاعُدُ الإِجْتِمَاعِيَّ وَغَسْلُ الْيَدَيْنِ أَهْمَ شَيْئَيْنِ يُمَكِّنُ الْقِيَامَ بِهِمَا
لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْفَيْرُوسِ وَجِمَايَةِ الْآخَرِينَ

يَجِبُ عَلَى كُلِّ مِنَّا الْمُسَاهَمَةَ مِنْ خِلَالِ إِخْتِرَامِ هَذِهِ التَّعْلِيمَاتِ الْأَسَاسِيَّةِ