

فيروس كورونا (كوفيد-19) أحمي نفسك وأحمي الآخرين

• اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الجاري أو بواسطة سائل يحتوي على الكحول لمدة 20 ثانية على الأقل:

- بعد السعال أو العطس
- عند العناية بالمرضى
- قبل تحضير الطعام
- وخلال وبعد
- قبل تناول الطعام
- قبل الرضاعة الطبيعية وبعدها
- بعد استخدام المراض
- عندما تكون اليدين متسختين
- بعد التّعامل مع الحيوانات
- أو النفايات الحيوانية



• لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك لأن ذلك ينشر الجراثيم.

• عند السعال أو العطس، قم دائماً بتغطية فمك وأنفك داخل مرفقك المثني أو بمنديل



• تجنب التحية الجسدية والمخالطة

• لا تذهب إلى التجمّعات أو المناسبات.

• ابتعد عن الآخرين بمسافة مترين (6 أقدام)

• ابقَ في بيتك!

• ضع قطعة قماش أو وشاح أو ضمادة أو كمامة على أنفك وفمك إذا توجب عليك الخروج إلى أماكن عامة أو إذا كنت مريضاً أو كان شخص قريب منك مريضاً.



الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الجهاز التنفسي أو مرض السكري، أو الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر، يتعرضون لخطر أكبر بكثير، وينبغي لهم أن يتوخوا العناية خاصة باتباع الإرشادات.

MedicinesforHumanity



Reaching The World's
Most Vulnerable Children

www.medicinesforhumanity.org