

كيف يمكننا حماية أنفسنا، وعائلاتنا، ومجتمعاتنا على أكمل وجه؟

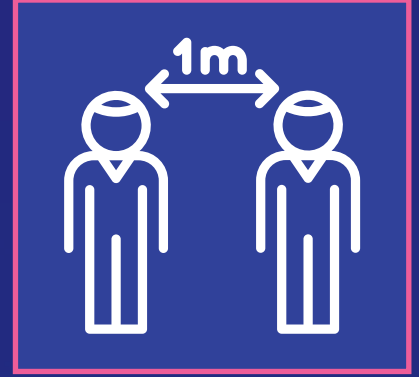
الوقاية هي أفضل نهج، إذ أنه يمكن أن ينتشر الفيروس حتى بدون أعراض. يمكنك إيقاف الانتشار. فيما يلي بعض الإرشادات المقدمة من منظمة الصحة العالمية (WHO).



تجنب المصافحة بالأيدي أو العناق-
جرب التلويح باليد بدلاً من ذلك



غطي الفم والأنف أثناء السعال أو العطس باستخدام منديل أو بثني المرفق



حافظ على مسافة متر واحد بينك وبين المحيطين بك في التجمعات



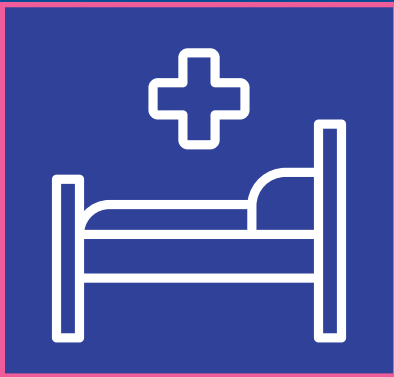
لا تحضر التجمعات غير الضرورية



استخدم معقم اليدين بنسبة كحول 70%



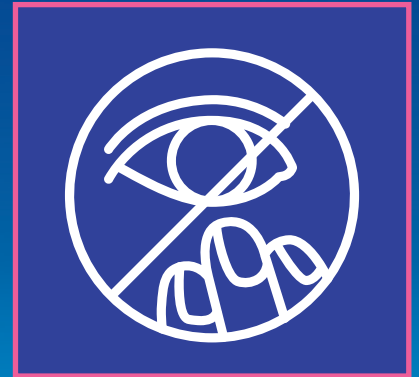
اغسل يديك بالصابون بشكل متكرر لمدة تتراوح من 40-60 ثانية كحد أدنى



إذا شعرت بالمرض، الإبقاء بالمنزل واتصل بأخصائي صحي!



نظف باستمرار الأماكن الأكثر عرضة للمس مثل مقابض الأبواب، وصنابير المياه، والألعاب، وما إلى ذلك



حاول عدم لمس وجهك، بما يشمل الأنف، والفم، والعينين