



اغسل أو عقم يديك

- اغسل يديك لمدة 20-30 ثانية.
- قبل وضع أو نزع الكمامة.
- قبل الأكل.
- بعد خلع القفازات أو استخدام المراض.



استخدم كمامة الوجه طوال الوقت:

- تجنب لمس مقدمة الكمامة، لا تدفع الكمامة تحت ذقنك لتستقر على رقبتك.
- اخلع الكمامة بحذر أثناء تناول الغذاء. قم بإزالة الروابط من خلف الأذن وضعها على منشفة ورقية على أن يكون الجزء الخارجي منها متجهًا للأسفل.
- استبدل الكمامة يوميًا، قد تحتاج لتغييرها كثيرًا في حال أصبحت متسخة أو مبللة.



تجنب لمس وجهك

- تجنب لمس عيونك وأنفك وفمك.
- استخدم باطن مرفقك أو منديل ورقي عند السعال أو العطس.



اتبع قواعد التباعد الاجتماعي

- اتبع تدفق حركة المرور في المصنع، مثلًا في الممرات والكافتيريا.
- تجنب التجمع في مجموعات كبيرة (على سبيل المثال: أثناء عملية الفحص لدخول المصنع أو في غرف خلع الملابس).



اعرف سياسات صاحب العمل

- هل سيتم إبلاغي إذا كان زميل عمل بالقرب مني مصاب بكوفيد-19؟
- هل سأتقاضى راتبي في حال مرضت أو احتجت للحجر الصحي في المنزل؟
- إذا مرضت، متى يمكنني العودة للعمل؟



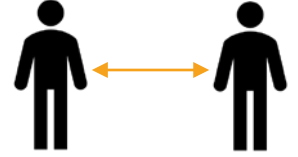
تجنب مشاركة المركبات قدر الإمكان

- الحد من عدد الأشخاص في المركبة.
- التأكد من وجود مساحة كافية بين الأشخاص داخل المركبة.
- استخدام الكمامة طوال وقت تواجد الأشخاص في المركبة.
- تحسين تدفق الهواء داخل السيارة عن طريق فتح الشباك أو وضع نظام عدم إعادة تدوير الهواء داخل السيارة.



اتبع قواعد وقوانين التباعد الاجتماعي

- حافظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين في الأماكن العامة.
- تجنب زيارة أفراد العائلة والأصدقاء في منازلهم.
- تقليل مرات الذهاب إلى محلات البقالة والمهام الأخرى لمرة واحدة أسبوعياً.



اغسل يديك واعمق المناطق المشتركة في المنزل

- اغسل يديك بالماء والصابون أو باستخدام معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60%.
- نظف واعمق الأشياء والأسطح التي تلمسها باستمرار.



إذا كان أحد أفراد عائلتك مريضاً، عليك ممارسة الإجراءات الوقائية يومياً

- اعزل المريض في غرفة منفصلة، بعيداً عن الأشخاص الآخرين في المنزل.
- اتبع الاحتياطات الموصى بها وراقب صحتك.
- حافظ على تعقيم الأسطح.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية.
- ابق على اطلاع بما يدور في مجتمعك.



أغرف أعراض كوفيد-19

قد تظهر أعراض الفيروس في فترة من يومين إلى 14 يوماً.

إذا كانت الأعراض التالية لدى الشخص، قد يكون مصاب

بكوفيد-19:

- السعال
 - ضيق أو صعوبة التنفس
 - حمى أو قشعريرة
 - الارتجاج والارتعاش المتكرر مع قشعريرة
 - ألم عضلي
 - صداع أو التهاب الحلق
 - فقدان لحاسة الشم أو التذوق
- ماذا يجب أن أفعل في حال كان لدي أعراض كوفيد-19؟
- ابق في المنزل بعيداً عن الآخرين في المنزل.
 - أبلغ الجهة المسؤولة في عملك في حال احتجت لتغيير الجدول الزمني الخاص بك.
 - اتصل بقسم الصحة العامة المحلي أو طبيبك أو العيادة أو تواصل مع عامل الصحة المجتمعية.
 - ابحث عن مكان للفحص وقم بإجراء الفحص.

