HILFSWERK

الاحتياطات الوقائية من فيروس كورونا

غسل اليدين عدة مرات في اليوم
استعمل الصابون او المطهر الكحولي لتنظيف اليدين بشكل متكرر وبعناية فائقة (على الاقل 30 ثانية)

مسافة آمنة
تأكد من ترك على الاقل مسافة متر واحد بينك وبين الشخص الأخر

تجنب اللمس
امتنع عن المصافحة، العناق والقبل

خفف من التواصل الشخصي مع الغير
تجنب التواصل مع المجوعات المعرضة للخطر (60 سنة وما فوق، الاشخاص المرضى، النساء الحوامل) وبشكل عام الحد من التواصل الاجتماعي

لا تلمس وجهك
اليدين تنقل العدوى الى الوجه، لذا امتنع عن لمس العينين، الانف أو الفم

مراقبة ممارسات التنفس الصحيحة
عند العطس او السعال غطي فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي ثم قم بالتخلص من المنديل المستعمل على الفور

في حال المرض
في حال الحرارة، السعال، البرد... من الضروري جدا البقاء في المنزل

متى أكون مشتبه به؟
في حال ظهورعوارض الانفلونزا(سعال، حرارة، مشاكل تنفس) وكنت في منطقة مشتبه بها وفي اتصال مع حالات مؤكدة في الايام الاربعة عشرة السابقة قبل ظهور العوارض، الرجاء الاتصال بالجهات المختصة

Illustrations: Adobe Stock/LAFS