

غير طريقة تفكيرك من "كيف أحمي نفسي من وباء كورونا المستجد"
إلى "كيف تمنع انتشار وباء كورونا المستجد"
إفتراض: أنا مصاب بدون أعراض
الهدف: لن أقوم بنشر وباء كورونا المستجد

تناول طعامك جيداً
نم بعمق
اضحك دائماً

معلومات سريعة عن الفيروسات

تنقل الفيروسات عن طريق السعال واللعاب والزفير.
يؤثر اللعاب والسعال على الأشخاص القريبين.
ولكن يمكن منع ذلك في الغالب إذا ارتدى المصابون قناعاً واقياً (ماسك)
لا ينتقل الفيروس عن طريق الزفير فقط بدون لعاب.



ليس لديك ما يكفي من الأقنعة الواقية (الماسك)؟
اغسل يديك أو رشها بالمطهرات
إعادة استخدامها

قم بتهوية غرفتك عن طريق فتح النوافذ.

تجنب التنفس من خلال الفم حيث يزيد من خطر استنشاق الفيروسات داخل رنتيك.



تجنب لمس وجهك عندما تكون بالخارج!

هام! تذكر ان يديك مليئة بالفيروسات. من خلال لمس وجهك،
فإنك تقدم للفيروسات خدمة وتقوم بتوصيلها بالقرب من عينيك
وأفك وفمك. أيضاً، لا تضع اصبعك في أنفك!



إذا كان من الضروري أن تلمس وجهك أثناء الخروج

فتأكد من غسل يديك قبل لمس وجهك. وإذا لم تتمكن من غسل يديك،
فتأكد من استخدام رذاذ مطهر أو مناديل مبللة أو منشفة مبللة.

عندما تعود إلى المنزل!

اغسل يديك بأسرع وقت ممكن.
إذا كان لديك رذاذ مطهر، فامسح مقابض الباب أيضاً.
قم بالاستحمام و/أو خذ شاور في أقرب وقت ممكن.



عندما تلتقي بشخص ما!

عندما تتحدث إلى شخص ما ، ارتدِ قناعاً واقياً (ماسك)
عندما تتناول العشاء مع شخص ما، تدوق وجباتك ولا تتحدث معه اثناء تناولك الطعام.
يمكنك التحدث لاحقاً بعد الانتهاء من الأكل والشرب، عندما ترتدي قناعك الواقى (الماسك)

