

يجب اتخاذ إجراءات وقائية

يمكن أن تمنع الإجراءات اليومية انتشار فيروسات الجهاز التنفسي.
قم بحماية نفسك والآخرين باتباع النصائح التالية:

ينتشر هذا الفيروس بشكل رئيسي بين الأشخاص ضمن مسافة ستة أقدام (متر واحد) بين بعضهم البعض وذلك من خلال رذاذ يصدر عند قيام الشخص المصاب بالسعال أو العطس.

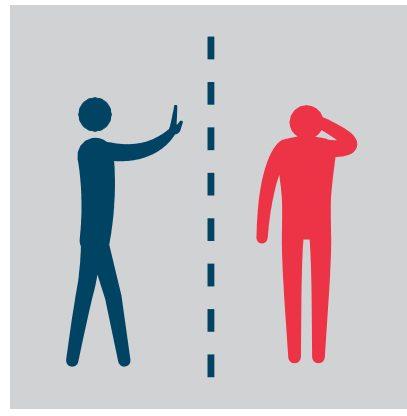


كما يمكن أيضاً الإصابة بعدوى COVID-19 من خلال لمس سطح أو شيء ما عليه الفيروس ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العيون.

إذا أحسست بهذه الأعراض، يجب الاتصال بمزود الرعاية الأولية قبل زيارة عيادة الطبيب أو موقع الرعاية العاجلة.
إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس فيجب الاتصال برقم الطوارئ 911 أو الحصول على العلاج فوراً.



القيام بتنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر مثل الهواتف الخلوية ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة.



تجنب التواجد بالقرب من الآخرين المرضى.



غسل الأيدي بشكل متكرر باستخدام الماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل في كل مرة. إذا لم يتوفر الماء والصابون، يجب استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول بتركيز ٦٠٪ على الأقل.



إذا أصبت بالمرض، يجب البقاء في المنزل والحد من الوجود بالقرب الآخرين في منزلك بقدر ما هو ممكن.



تجنب لمس الوجه.



تغطية الفم والأنف باستخدام الجزء الداخلي من الكوع عند السعال أو العطس أو تغطيتهما باستخدام منديل ورقي.

للحصول على معلومات إضافية حول كيفية تجنب الإصابة بالمرض أو نقل عدوى أمراض الجهاز التنفسي للآخرين، الرجاء زيارة صفحة الموارد عن فيروس الكورونا على موقعنا التالي: UNHealthcare.org/coronavirus