

# خطوات بسيطة للتقليل من مخاطر فيروس الكورونا لنفسك وللآخرين



the  
power of  
humanity

اغسل يديك كثيراً باستخدام الصابون والماء، لمدة لا تقل عن 20 ثانية، أو بفرك اليدين بمطهرات تحتوي على الكحول.



أن يكون لديك خطة لعائلتك في حالة حاجتك للبقاء في المنزل للمدة أسبوعين في عزلة.



السعال أو العطس يُغطى بمنديل أو بكوعك. وإلقاء المنديل في صندوق القمامة ثم غسل يديك في الحال.



إذا شعرت أنك بخير، فأنت لا تحتاج لإرتداء كمامة.



تجنب الاختلاط القريب مع أي شخص لديه حمى أو سعال.



احتفظ بالهدوء ولا تفرع. فمعظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس الكورونا يعانون فقط من مرض خفيف.



ابقى في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض. إذا كنت تعاني من حمى، أو سعال، أو صعوبة في التنفس اتصل بطبيبك المحلي أو اتصل بـ 1800 020 080 للحصول على مشورة.



يكون كبار السن وهؤلاء الذين يعانون من وجود أمراض قائمة هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة.



أسئلة؟ اتصل بخط المعلومات الصحية الخاص بفيروس الكورونا على 1800 020 080. يمكن أن تطلب مترجماً فورياً يتحدث لغتك.