



كيفية العزل الذاتي لكوفيد-19

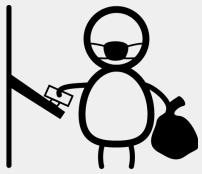
يمكنك إنقاذ حياة الكثيرين إذا لزم بيتك.

إذا كنت قد أصبت بالكورونا، قد تصيب العديد من الناس من ضمنهم كبار السن من أقرباك وجيرانك.

اعزل نفسك لمدة 14 يومًا وراقب الأعراض إذا تعرضت لشخص مريض أو كانت نتيجة فحصه للكوفيد إيجابية.

اخضع للفحص على الفور إذا شعرت بالمرض.

هل تعيش في شقة أو مجمع سكني؟



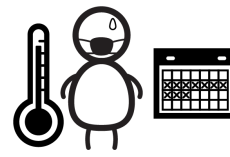
استعمل ورق
المناديل للمس
غرفة القمامة



استعمل مرفقك
أو عُقد الأصابع للضغط
على زر المصعد



نظف و عقم بيتك
عدة مرات

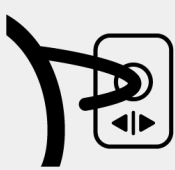


إذا كنت مريضًا، ابق في المنزل
لمدة 10 أيام وإلى أن تخلو من
الأعراض

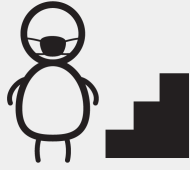
20 ثانية



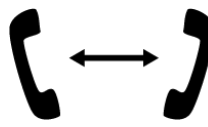
اغسل يديك عدة مرات،
تجنب لمس وجهك.



اضغط على الباب
الأتوماتيكي بمرفقك أو
عُقد الأصابع



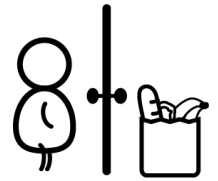
استعمل السلالم
إذا استطعت



ابق على تواصل
عبر الهاتف والانترنت

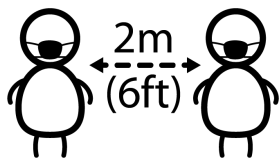


اعمل من البيت
أو توقف عن العمل

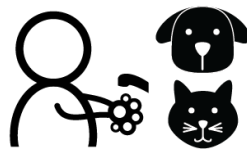


إستخدم خدمة توصيل
الطعام والبقالة للمنزل

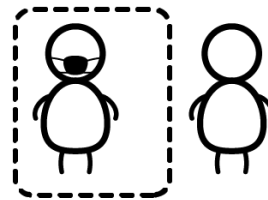
ماذا تفعل إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين مرضى



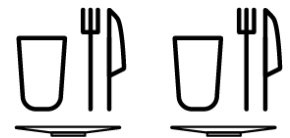
حافظ على مسافة
مترين بينك وبين الآخرين أو
ضع كمادة للوجه



اغسل يديك قبل وبعد
مداعبة الحيوانات الأليفة
أو حاول عدم مداعبتها



ابق في أماكن
منفصلة واستعمل
حمامًا منفصلاً إذا أمكن



استخدم أكواب
وأطباق منفصلة.
اغسلها وعقمها باستمرار.