

# سبل وقائية ضد فيروس كورونا الجديد

فيما يلي التوصيات النموذجية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية من أجل

الحدّ من تفشي والتعرض لفيروس كورونا :

١- تنظيف اليدين باستمرار بفرّكهما بمطهر كحولي أو غسلهما جيداً بالماء والصابون.

**اغسل يديك**



اغسل يديك بالماء الجاري والصابون عندما تكون الأيدي متسخة بشكل واضح

إذا لم تكن يداك متسخة بشكل واضح، فقم بغسلهما بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين الكحولي



منظمة الصحة العالمية



٢- عند السعال والعطس، احرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك المثني أو بمنديل ورقي، وتخلص من المنديل بعد ذلك فوراً واغسل يديك.

لحماية نفسك والآخرين من المرض  
اغسل يديك

- . بعد السعال أو العطس
- . عند رعاية المرضى
- . قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- . قبل الأكل
- . بعد استخدام المراحيض
- . عندما تكون الأيدي متسخة
- . بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات



منظمة  
الصحة العالمية 

٣- تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالحمى والسعال.

٤- حافظ على المسافة الاجتماعية: حافظ على مسافة مترواحد (3 أقدام) على

الأقل بينك وبين أي شخص يسعل .

٥- مارس نظافة الجهاز التنفسي: احرص على اتباع النظافة الشخصية الجيدة في

الجهاز التنفسي، وهذا يعني تغطية فمك و أنفك بمنديل عند السعال أو العطس

ثم تخلص من الأنسجة المستخدمة على الفور.

٦- إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس العناية الطبية

فورا.

**للحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا:**

نظف اليدين بالصابون والماء أو معقم يدين كحولي

عند السعال والعطس قم بتغطية الأنف والقم بمنديل أو بثنية بمرفق الذراع

تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص لديه أعراض نزلات البرد أو الإنفلونزا

قم بطهي المنتجات الحيوانية و الطيور والبيض جيداً

تجنب التعامل مع الحيوانات البرية أو حيوانات المزرعة الحية دون استخدام وسائل الوقاية الشخصية

منظمة الصحة العالمية



٧- عندما تزور أسواق المنتجات الحية في مناطق تشهد حالات عدوى بفيروس كورونا المستجد، تجنب اللمس المباشر للحيوانات الحية والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات.

## احم نفسك من المرض



تجنب المخالطة اللصيقة مع الأشخاص المرضى و تجنب التعامل المباشر مع حيوانات المزرعة أو الحيوانات البرية دون استخدام وسائل الوقاية الشخصية و تجنب البصق في الأماكن العامة، ولمس العينين أو الأنف أو الفم

منظمة  
الصحة العالمية



٨- ممارسة سلامة الأغذية: تجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهوه جيداً. وينبغي التعامل مع اللحوم النيئة أو الحليب الخام أو أعضاء الحيوانات بعناية تامة لتفادي انتقال الملوثات من الأطعمة غير المطهوه، وفقاً لممارسات السلامة الغذائية الجيدة.

٩- حافظ على صحتك أثناء السفر.

## حافظ على صحتك أثناء السفر

تجنب السفر إذا كنت تعاني من  
الحمى والسعال

إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال  
وصعوبة في التنفس، **فالتمس**  
الرعاية الطبية مبكراً وأخبر مَنْ  
يقدم لك خدمات الرعاية الصحية  
عن سفرياتك السابقة



منظمة  
الصحة العالمية 



# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



تجنب المخالطة للصيقة مع الأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال

نظف يديك باستمرار بفرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم

منظمة  
الصحة العالمية



# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، فأخبر طاقم العاملين و التمس الرعاية الطبية مبكراً

عند التماس العناية الطبية، أخبر من يقدم لك خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة



منظمة  
الصحة العالمية



# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



عند السعال والعطاس، قم بتغطية الفم والأنف بمنديل أو بثني الكوع، قم بإلقاء المنديل على الفور واغسل يديك

إذا اخترت ارتداء قناع الوجه، فتأكد من تغطية الفم والأنف - تجنب لمس القناع بمجرد ارتدائه



تخلص على الفور من القناع وحيد الاستعمال بعد استخدامه في كل مرة واغسل يديك بعد إزالة القناع

منظمة  
الصحة العالمية 

# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



تناول فقط الأطعمة المطهية جيداً

تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب المخالطة المباشرة والسفر مع الحيوانات المريضة

منظمة  
الصحة العالمية 