



# العدوى بالفيروسات - النظافة تحمي!

باستخدام هذه التدابير يمكنك المساعدة في حماية نفسك  
والآخرين من الأمراض المعدية -  
بما في ذلك العدوى بفيروس الكورونا.

## أهم نصائح النظافة:

### حافظ على مسافة

حافظ على مسافة لا تقل عن ١,٥ متر عن الأشخاص الآخرين حيثما أمكن ذلك.  
وهذا ينطبق بشكل خاص إذا كان لديك أعراض المرض مثل السعال والزكام أو الحمى.



### ابق في المنزل عندما تكون مريضاً

إذا كان لديك أعراض مرض لعدوى في الجهاز التنفسي مثل السعال والزكام أو الحمى، ابق في المنزل.  
قلل من الاتصالات المباشرة. احصل على استشارة طبية عبر الهاتف إن لزم الأمر.



### تجنب اللمس

تجنب المصافحة أو العناق عند السلام أو وداع الآخرين.



### انتبه إلى النظافة عند السعال والعطس

اعطس أو اسعل بكوعك أو في منديل، ثم تخلص من المنديل في سلة المهملات.



### أبعد يديك عن وجهك

تجنب لمس فمك أو عينيك أو أنفك بيديك.



### اغسل يديك بانتظام في الحياة اليومية

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية.



### قم بارتداء غطاء الفم والأنف، إن دعت الضرورة

ابق على اطلاع على التعليمات والأنظمة الحالية. ضع غطاء الفم والأنف حيث يكون مفروض ذلك.  
قم بارتداء قناع عموماً إذا كان لديك علامات المرض واضطرت لمغادرة المنزل وإذا كان  
لا يمكن الحفاظ على المسافة الدنيا التي تبلغ ١,٥ متر.

