



عدم الخروج لأي مكان مزدحم

- متي
- إذا شعرت بأعراض المرض
- إذا كنت لا تشعر بأي أعراض
- حتى ينسحب الوباء
- مكان مزدحم به تجمعات لاعداد كبيرة من الأشخاص في مكان مغلق
- مزدحم بمعنى أنك لا تستطيع ترك مسافة 2 متر أو 6 أقدام بين شخص وآخر
- الامتناع عن السلام بالأيدي أو العناق أو التقبيل
- في منتهي الاهمية حتي ان كنت لا تشككي من اي اعراض



لا تغادر المنزل اذا كنت مريضاً

- متي
- درجة حرارة مرتفعة
- كحة
- صعوبة في التنفس
- بعد انحصار الأعراض، لا تغادر المنزل حتي تستشير الطبيب
- ان أمكن استشر بالتليفون أولاً قبل زيارة الطبيب
- تفادي الأماكن العامة، المدارس، أو العمل
- لا تستخدم المواصلات العامة أو التاكسي
- قم بإرتداء ماسك إذا خرجت للضرورة



حافظ علي نظافة المنزل والأسطح بشكل مستمر

- متي
- مرة يومياً
- بعد استخدام مكثف
- إذا استخدمه شخص مريض
- كيف
- بالماء والصابون
- منظف منزلي به نسبة كحول لا تقل عن 70%
- مبيض منزلي مخفف: 4 ملاعق مبيض لكل لتر ماء



قم بتغطية الوجه عند العطس أو الكحة

- متي
- إذا كنت مريضاً
- إذا كنت تعاني من الحساسية
- إذا استخدمت الكثير من الفلفل عند الطبخ
- كيف
- تخلص من المناديل في صحيفة القمامة
- قم بغسيل يديك فوراً



غسيل الأيدي بصفة مستمرة

- متي
- عند دخول أي مبني
- عند العودة للمنزل
- عند استخدام الحمام
- إذا ذهبت لمكان مزدحم
- إذا قمت بالعطس أو الكح
- إذا استخدمت المواصلات العامة
- قبل الأكل أو اعداد الطعام
- كيف
- أفضل طريقة استخدام الماء والصابون
- يلبها استخدام مطهر الأيدي
- قم بغسيل ظهر وبطن الأيدي
- تحت الأظافر
- ما بين الأصابع
- لا تنسي الإبهام
- قم بتجفيف الأيدي جيداً