

وزارة الصحة  
Ministry of Health

الوقاية من

# كورونا

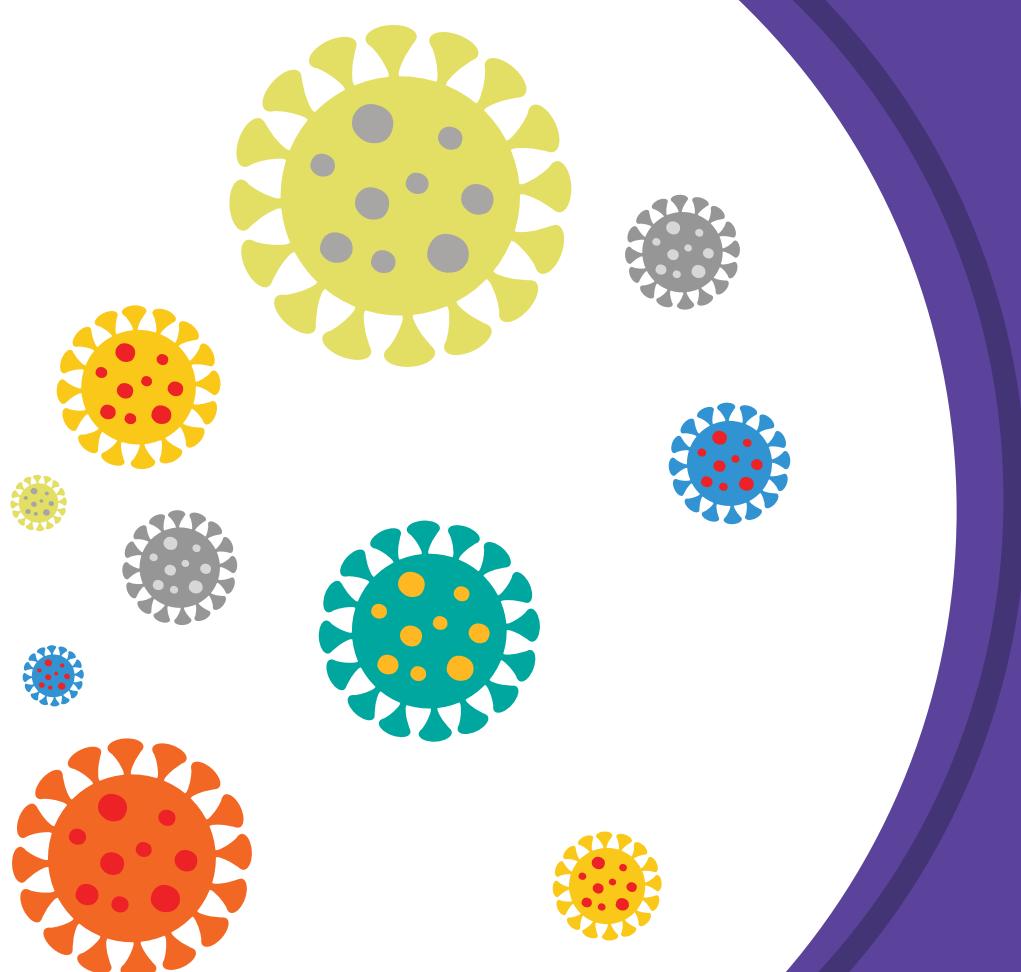
الفيروس الجديد

(COVID-19)

دليلك التوعوي

عن الفيروس

#الوقاية\_من\_كورونا



إحدى مبادرات وزارة الصحة

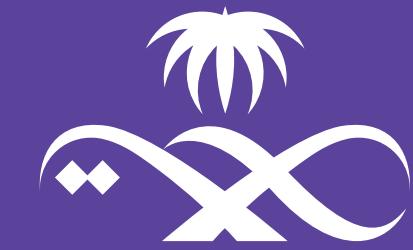
عش بصحة  
Live Well



؟ سُجْرَةِ كُوْرُونَا

(COVID-19)





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# طرق انتقال عدوى كورونا (COVID-19)



الانتقال المباشر من خلال  
الرذاذ المتطاير من المريض  
أثناء الكحة أو العطس

1

الانتقال غير المباشر (لمس  
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم  
لمس الفم أو الأنف أو العين)

2

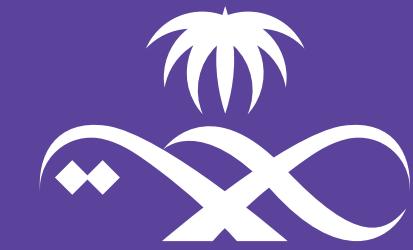
المخالطة المباشرة  
للصابين

3



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well

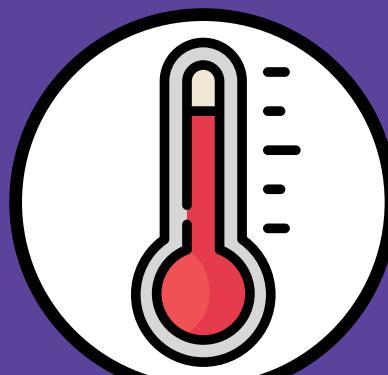


وزارة الصحة  
Ministry of Health

# أعراض الإصابة

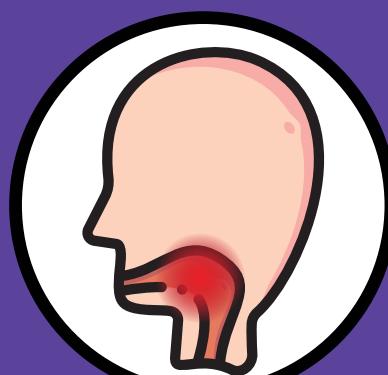
## بفيروس كورونا (COVID-19)

ارتفاع في درجة حرارة الجسم



+

الكحة



+

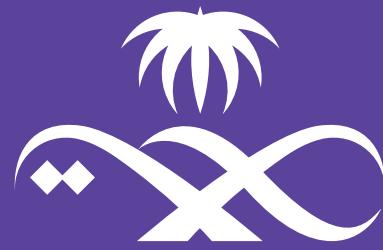
ضيق في التنفس



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة

Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# كيفية الوقاية من عدوى كورونا (COVID-19)

غسل اليدين بالماء  
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف  
عند السعال والعطس

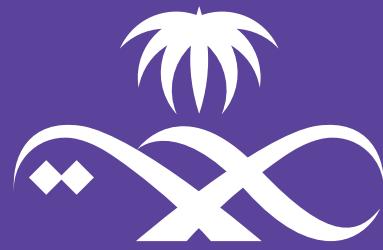


تجنب الاتصال المباشر  
مع أي شخص تظهر عليه  
أعراض أمراض الجهاز التنفسى  
مثل السعال والعطس



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد  
إعداد الطعام

بعد السعال  
أو العطس

قبل وبعد رعاية  
شخص مريض



بعد استخدام  
دورة المياه

بعد تغيير  
حفاضات الطفل



بعد لمس  
الحيوانات

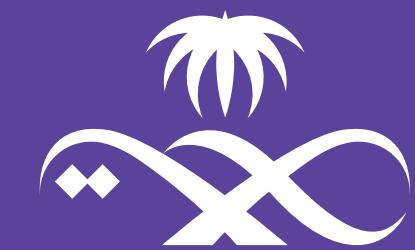
بعد لمس القمامة



إحدى مبادرات وزارة الصحة



عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# الطريقة الأصح لغسل اليدين

للوقاية من فيروس كورونا



اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤ ثانية  
أو الكحول المعقم لمدة ٢ ثانية

عش بصحة  
Live Well

إحدى مبادرات وزارة الصحة



وزارة الصحة  
Ministry of Health



أكاديمية  
البيان تعليم



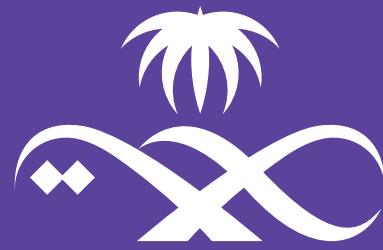


وزارة الصحة  
Ministry of Health



الطريقة الأصح  
لغسل اليدين





وزارة الصحة  
Ministry of Health

# آداب العطاس لتقليل العدوى



أو استخدم  
المرفق  
عن طريق  
ثني الذراع



استخدم  
المناديل  
الورقية  
للعطاس  
أو الكحة



اغسل يديك بالماء  
الدافئ والصابون  
ل长达 ٤ ثانية



تخلص منها  
بأسرع وقت

إحدى مبادرات وزارة الصحة

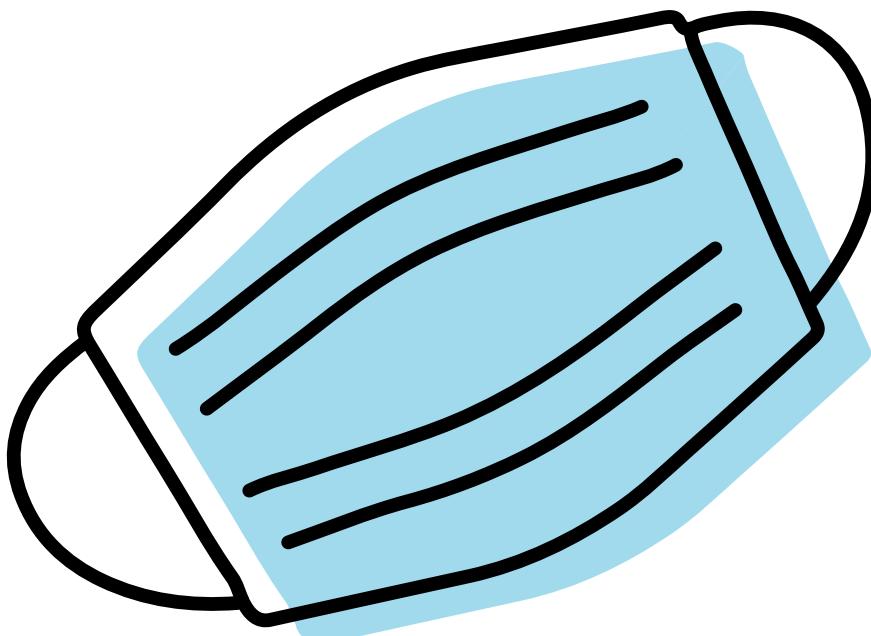
عش  
بصحة  
Live Well



سلوكيات  
خاطئة



# لا يجب لبس الكمامات!



إلا إذا كنت:

تشكو من أعراض تنفسية  
(مثل العطاس و السعال)

1

2

تعتنى بشخص لديه أعراض تنفسية

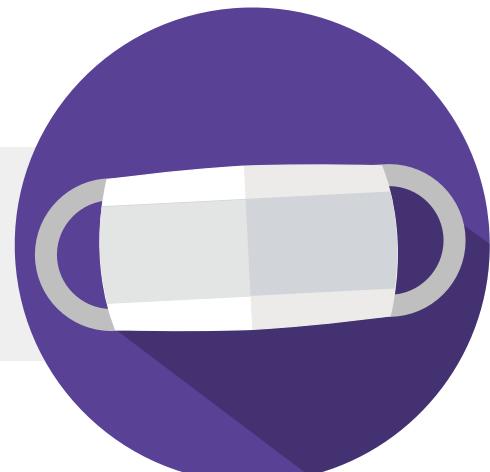
إحدى مبادرات وزارة الصحة



## نصائح هامة عند ظهور الأعراض التنفسية

تعاني من أعراض تنفسية و كنت في إحدى الدول التي سجلت فيها حالات كورونا خلال الأسبوعين الماضيين؟

ارتداء قناع طبّي



٩٣٧

كلم ٩٣٧

وسيتم توجيهك  
إلى أقرب مستشفى



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش بصحة  
Live Well



متى ألبس  
الكمامة



# الطريقة الصحيحة لارتداء الكمامات

2



لا تعيد استخدام الكمامات ذات الاستخدام الواحد

1



أن يغطي الفم والأنف بشكل جيد بدون فجوات

4



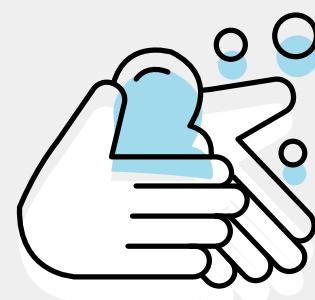
استبدال الكمام بواحد جاف و جديد في حال أصبح رطباً

3



تجنب لمس الكمام أثناء لبسها

6



إزالة الكمام بالطريقة الصحيحة ثم غسل اليدين بالماء والصابون بشكل جيد

5



لا ينصح باستخدام الكمامات المصنوعة من القماش لأي سبب

بِمُؤْلُونْ ...

خلك لابس الكمامه كل  
وقت ولا يجييك كورونا

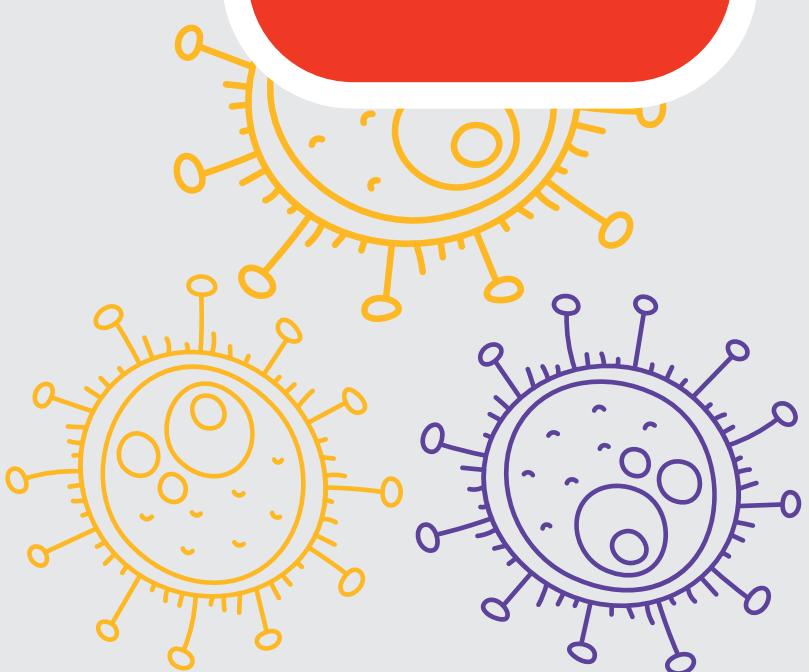
الكمامة تستخدم فقط عند  
الإصابة بأعراض العدوى التنفسية  
مثل الكحة والعطاس أو مخالطة  
المصابين بالعدوى.

ر ر ر ر



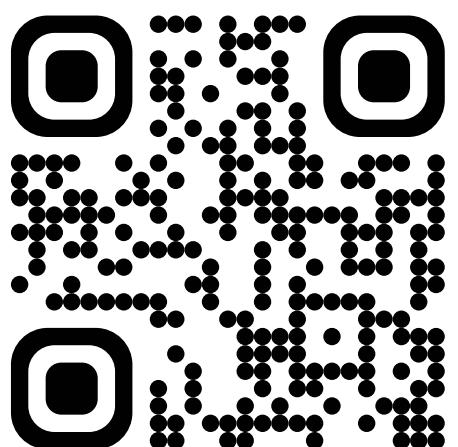


وزارة الصحة  
Ministry of Health



كوجبا

وسبل الوقاية



# إجراءات العزل الصحي في المنزل

## عند الكحة أو العطاس



- ابق في منزلك في غرفة **وانعزل عن الآخرين** قدر الامكان
- استعن بمن حولك **لقضاء احتياجاتك نيابة عنك**

- تجنب السفر والأماكن العامة (المدرسة أو العمل)
- تجنب استقبال الزوار في المنزل

## عند الضرورة الطبية للتواصل مع الآخرين

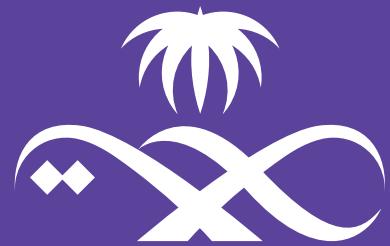
البس الكمامه عند الخروج من المنزل أو الاختلاط بالآخرين  
اترك مسافة لا تقل عن متر

عند ظهور الأعراض **كلم الصحة ٩٣٧**

إحدى مبادرات وزارة الصحة

\* اتبع ذلك لمدة **١٤ يوماً** أو المدة التي يحددها الطبيب لتقليل انتشار العدوى

عش بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

متى يتم

# العزل الصحي؟

عند تأكيد  
المخالطة لأشخاص  
مصابين مع عدم  
وجود أي أعراض  
واضحة للعدوى



عند تأكيد  
الإصابة بمرض  
**فيروس كورونا**  
COVID-19



العزل الصحي  
في المنزل

العزل الصحي في  
المستشفى

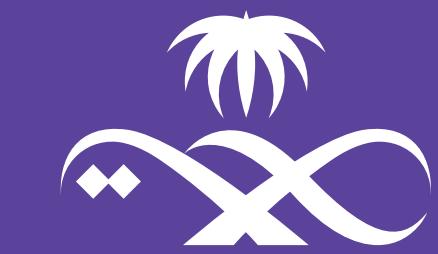
**كيف؟**  
البقاء في المنزل  
حتى يتم التأكيد  
من عدم الإصابة  
أي بعد إنتهاء  
فتررة الحضانة  
وهي أسبوعين)

عند وجود أي استفسار  
**كلم الصحة ٩٣٧**



إحدى مبادرات وزارة الصحة

**عش بصحة**  
Live Well



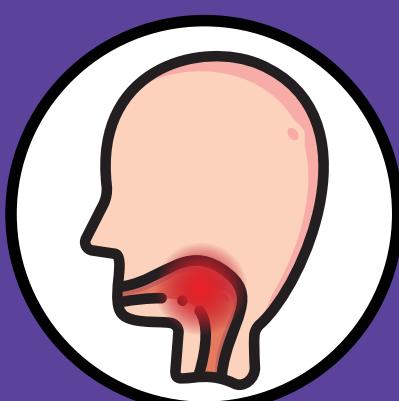
وزارة الصحة  
Ministry of Health

# إن كنت قادماً من

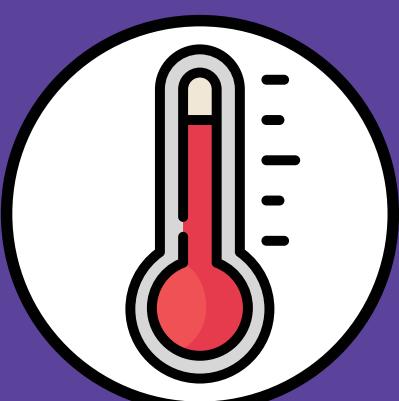
دولة سجلت فيها حالات  
إصابة بفيروس #كورونا الجديد  
وظهرت عليك أعراض مرضية  
خلال ١٤ يوم من وصولك



ضيق التنفس



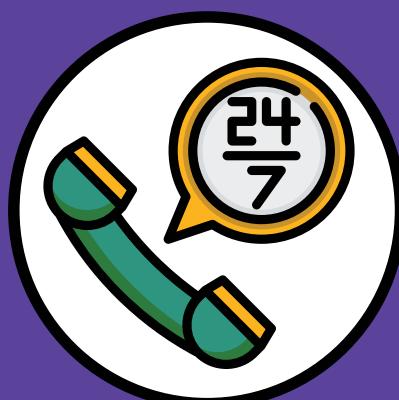
كحة



ارتفاع درجة الحرارة



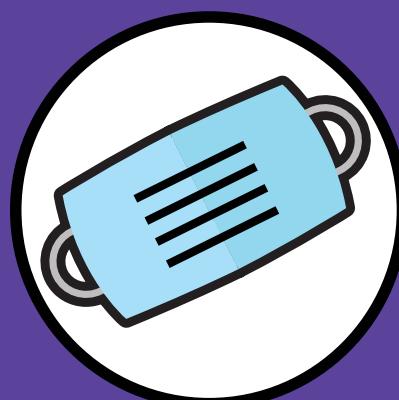
## فيجب عليك:



الاتصال  
على ٩٣٧



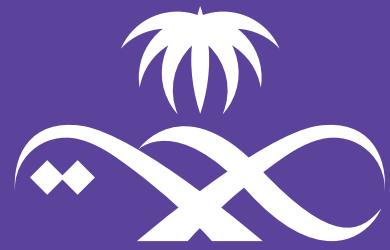
البقاء  
في المنزل



لبس  
الكمامة

إحدى مبادرات وزارة الصحة

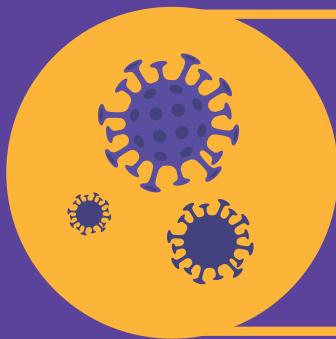
عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# وصايا السفر

وقت كورونا الجديد COVID-19



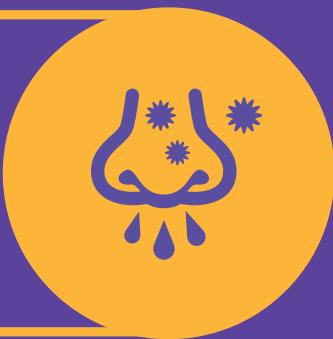
تجنب السفر للدول  
التي يوجد فيها  
تفشي للفايروس



السفر يكون  
عند الحاجة فقط



الأمراض المزمنة  
يجب عليهم مراجعة  
الطبيب قبل السفر



تجنب السفر  
عند الإصابة  
بالحمى والكحة

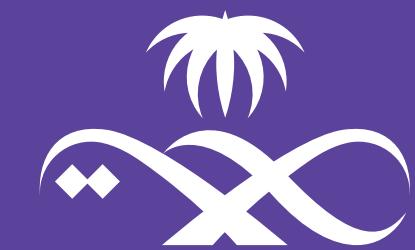
إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس  
فعليك طلب الرعاية الطبية في وقت مبكر ومشاركة  
سجل السفر السابق مع مقدم الرعاية الصحية



التزم بالتوجيهات الرسمية  
وعند وجود أي استفسار **كلم الصحة ٩٣٧**

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

إلى كل

# معلم و معلمة

حمل ملف التوعية الخاص بالمدارس  
وساهم بتوعية طلابك

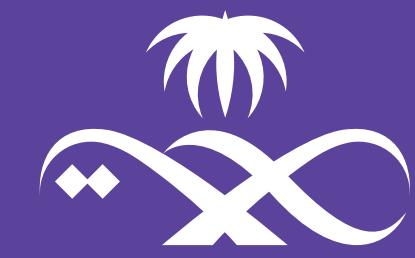


PDF

حمل الملف الآن

إعدى مبادرات وزارة الصحة

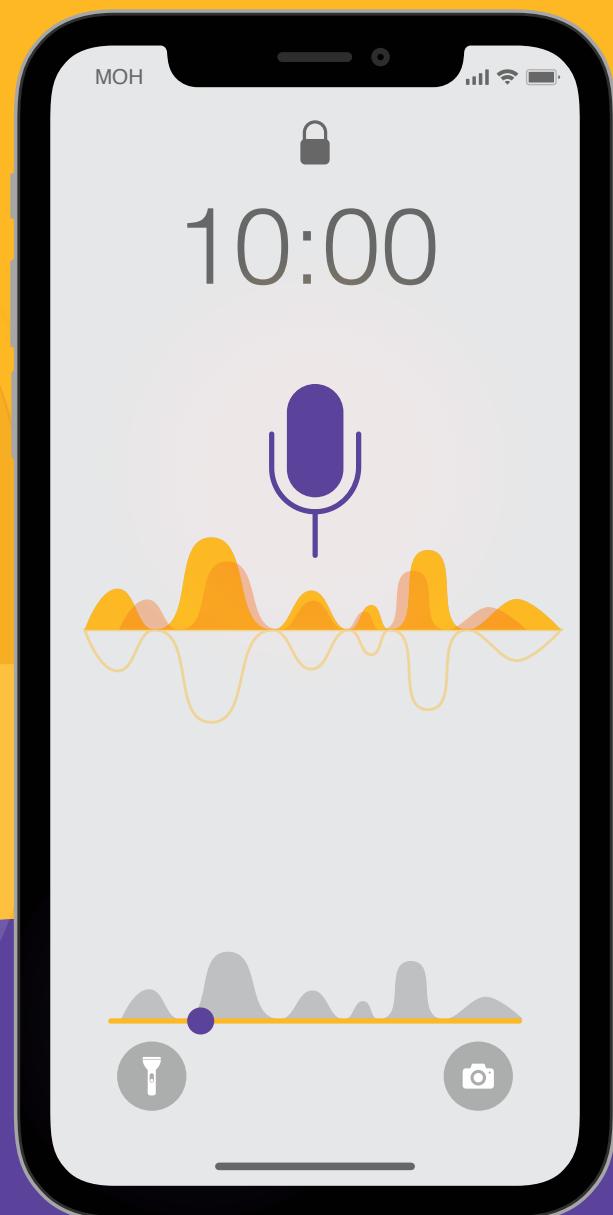
عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# بودكاست جرعه وعي

ما هو فيروس كورونا



# أسئلة شائعة

أكثر الأسئلة

٩٣٧ على

سؤال وجواب

## ما هو أصل هذا الفيروس؟

يعتقد أن فيروس كورونا الجديد مرتبط بالحيوان حيث أن أغلب الحالات الأولى كان لها ارتباط بسوق للبصريات والحيوانات في مدينة ووهان.

## ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد؟

تشمل الأعراض النمطية لحالة فيروس كورونا المستجد الحمى والسعال وضيق التنفس. وأحياناً تتطور الإصابة إلى التهاب رئوي وقد يتسبب في مضاعفات حادة لدى الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، والمسنين، والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة، مثل السرطان وداء السكري وأمراض الرئة المزمنة.

## هل هناك حالات شفيفت من المرض؟

الجواب نعم.. ولله الحمد عدد حالات الشفاء عالية جداً.

## هل البعوض عنصر ناقل لفيروس كورونا؟

ليس البعوض عنصر ناقل لفيروس كورونا.

## هل مجففات اليدين فعالة في قتل الفيروس كورونا الجديد؟

لا. مجففات اليدين ليست فعالة في قتل فيروس كورونا الجديد COVID19 ولحماء نفسك منه، يجب عليك تنظيف يديك وغسلها بالماء والصابون لمدة ٤ ثانية أو بالمعلق الكحولي ثم تجفيفها جيداً باستخدام المناشف الورقية أو مجفف الهواء الدافئ.

## هل ينتقل فيروس كورونا عبر الشحنات القادمة من الصين؟

بناء على المعلومات المتوفرة حالياً لا يوجد خطر في البضائع المستوردة من الصين.

## هل يمكن أن يساعد تناول الثوم في منع الإصابة بفيروس كورونا الجديد؟

الثوم غذاء صحي قد يحتوي على بعض الخصائص المضادة للميكروبات. ومع ذلك، لا يوجد أي دليل من انتشار المرض الحالي على أن تناول الثوم يحمي الأشخاص من فيروس كورونا الجديد.

## هل تداول النقود الورقية أو المعدنية ينقل العدوى من شخص مصاب لآخر سليم؟

لم يثبت أن تداول النقود الورقية او المعدنية ينقل العدوى من شخص مصاب لآخر سليم.

## كم مدة صلاحية استخدام الكمامات؟

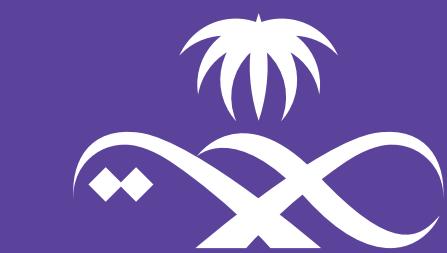
تعتمد صلاحية استخدام الكمامات بحسب الإرشادات المكتوبة من قبل المصنع. وتصمم الكمامات للاستخدام لمرة واحدة. ويوصى بتغييرها بشكل آمن فور تمزقها أو تعرضها للتلوث أو الأوساخ أو البلى والرطوبة.

## هل الأسماك المستوردة مثل السالمون يوجد بها خطورة؟

لا توجد خطورة من الأسماك أو الأسماك المستوردة مثل السالمون.

# عندك سؤال ثانٍ؟

لمعرفة المزيد عن فيروس كورونا الجديد،  
تابع منصات وزارة الصحة الرسمية أو  
**كلم الصحة ٩٣٧**



# وزارة الصحة

# COVID19

# Coronavirus disease 2019

# How to Prevent Yourself?

**Click  
here**

# MOH initiative



Updated on 9/3/2020

إحدى مبادرات وزارة الصحة



هل أعجبك هذا الملف؟  
هنا تجد المزيد

