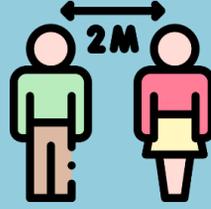


توصيات للحجر الذاتي في المنزل



عند السعال أو العطس قم بتغطية
فمك وأنفك بمنديل أو ذراعك
(وليس يديك)



الحفاظ على مسافة آمنة من
أفراد الأسرة أو زملاء السكن



البقاء في المنزل والاعتذار
عن استقبال الزوار



عدم مشاركة المستلزمات
المنزلية



ارتداء الكمامة عند التواجد مع
الآخرين



غسل اليدين بشكل متكرر
لمدة لا تقل عن ٢٠ ثانية



وضع كل القفازات المستخدمة
والكمامات والعناصر الملوثة
الأخرى في حاوية منفصلة



قياس درجة الحرارة على الأقل
مرتين يوميًا



استخدام مرحاض وغرفة
نوم منفصلة إذا أمكن



عند الحاجة إلى رعاية طبية
لأسباب أخرى ، مثل غسيل
الكلى، الاتصال بالطبيب واتباع
التوصيات اللازمة



في حال الطوارئ أو تدهور الوضع
الصحي، الاتصال بالصليب الأحمر
وابلغهم عن إمكانية الإصابة
بفيروس كورونا المستجد



التبليغ الفوري للجهات
المعنية في حال ارتفاع
الحرارة أو ظهور أي
عوارض جديدة