



Umbrella Multicultural Health Co-op

ارشادات و معلومات عن كوفيد ١٩

25 August 2020

## إجراءات من أجل توفير الحماية للجميع

يمكنك تقليل فرص الإصابة بالعدوي او انتشار (كوفيد ١٩) باتباع بعض العادات البسيطة

ترك مسافة كافية بينك و بين الأشخاص

النظافة الجيدة

ارتداء قناع الوجه

## التباعد الاجتماعي

معاً ، يمكننا إبطاء انتشار كوفيد ١٩ خلال بذل جهد واعي للحفاظ على مسافة مادية بين بعضنا البعض .  
ثبت أن التباعد الاجتماعي من أكثر الطرق فعالية للحد من إنتشار المرض . بالصبر والتعاون ، يمكننا  
جميعاً القيام بدورنا

## هذا يعني الحرص في روتينك اليومي على تقليل الاتصال الوثيق مع الآخرين ، بما في ذلك :

- تجنب التجمع مع أكثر من 6 أشخاص خارج أفراد عائلتك.
- تجنب الأماكن المزدحمة مثل الحفلات الموسيقية والساحات والمؤتمرات والمهرجانات.
- تجنب التحيات الشائعة ، مثل المصافحة والعناق مع أشخاص خارج عائلتك.
- الحد من الاتصال بالأشخاص المعرضين لخطر أكبر ، مثل كبار السن ، ومن هم في حالة صحية سيئة.
- حافظ على مسافة لا تقل عن مترين من الآخرين ، قدر الإمكان.

## النظافة

يمكن أن تساعد النظافة الصحية المناسبة في تقليل خطر العدوى أو نشر العدوى إلى الآخرين :

اغسل يديك في كثير من الأحيان بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد استخدام الحمام وعند تحضير الطعام .  
استخدم مطهر اليد المحتوي على الكحول

عند السعال أو العطس •

السعال أو العطس في المناديل الورقية أو ثني ذراعك، وليس يدك

التخلص من المناديل الورقية قد استخدمت في أقرب وقت ممكن في سلة النفايات وغسل يديك بعد ذلك .

تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك غير المغسولة •

(تنظيف الأسطح التي تستخدم كثيراً بالمنظفات المنزلية لعادية أو التبييض المخفف (1 جزء من المبيض إلى 9 أجزاء من الماء •

اللعاب

الهواتف  
الإلكترونيات  
مقابض الأبواب  
مفاتيح الإضاءة  
الجدول السرير  
أجهزة التحكم عن بعد التلفزيون  
المراحيض

### **ارتداء قناع الوجه**

إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد ١٩ وتعرضت لأشخاص آخرين ، فيجب عليك ارتداء قناع\_الوجه يمكن أن تعمل الأقتعة كحاجز وتساعد على منع انتشار القطرات الصغيرة عند السعال أو العطس.

يوصى أيضاً بارتداء قناع الوجه عندما تكون في الأماكن العامة. فرض نظام النقل العام في برينتش كولومبيا والعديد من المتاجر على العملاء ارتداء قناع الوجه عند استخدام الخدمات.