

ما الذي يجب عمله لحماية الآخرين إذا كنت مصابا أو يحتمل إصابتك بفيروس كورونا المستجد

(COVID-19)

اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك

إذا أمكن، استخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين. لا تستقبل زوارًا، إلا إذا كان هناك حاجة إلى تواجدهم. كما يجب عليك ألا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى. فقد يؤدي ذلك إلى نقل هذا الفيروس إلى الآخرين

ابق في المنزل ما لم تكن بحاجة إلى رعاية طبية

لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. وتجنب استخدام وسائل النقل العام كالحافلات، أو مشاركة السيارات، أو سيارات الأجرة، حتى لا تعد بحاجة إلى عزل نفسك عن الآخرين

نظف يديك باستمرار

استخدم الماء والصابون إذا كان بإمكانك رؤية الأوساخ على يديك واغسلها لمدة 20 ثانية على الأقل. خلاف ذلك، يمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على 60 إلى 95٪ من الكحول فيه. قم بفرسها على كل أسطح يديك حتى تجف

لا تشارك مع الآخرين الأدوات المنزلية

تجنب مشاركة الأطباق أو أكواب الشراب أو الأواني الفضية أو المناشف أو الفراش مع الآخرين

إذا كنت تستخدم هذه الأشياء، اغسلها جيدًا بالماء والصابون

نظف الأسطح التي تلمسها بانتظام

قم بتنظيف الأسطح، والطاولات، ومقابض الأبواب، وحفريات الحمامات، والهواتف، ولوحات المفاتيح، وغيرها من الأشياء التي تلمسها كثيرًا. كما يجب عليك تنظيف أي أسطح عليها أي دم أو براز أو سوائل الجسم

استخدم البخاخ المنزلي المطهر والمعقم أو امسح بفضة مطهرة واتبع التعليمات للاستخدام الآمن

اغسل الملابس جيدًا، خاصة أي شيء يحتوي على دمك أو برازك أو سوائل الجسم. وقم بتجفيفها على أعلى درجة حرارة موصى بها

ارتدِ كمامة للوجه عند وجود أشخاص آخرين

إذا لم تكن قادرًا على ارتداء كمامة الوجه، فلا يجب على الأشخاص الآخرين البقاء في نفس الغرفة معك، أو يجب عليهم ارتداء كمامة الوجه إذا دخلوا غرفتك

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية، فأخبر طبيبك أن لديك أو يشتبه بإصابتك بكوفيد-19 - قبل أن تتوجه لطلب المساعدة. ضع كمامة على وجهك قبل دخولك المنشأة. سيساعد ذلك على تجنب الآخرين من تعرضهم للإصابة

إذا كانت لديك حالة طبية طارئة، يجب إخطار عامل الهاتف عند الاتصال بـ 911 أنك مصاب أو مشتبه أن تكون مصابا بفيروس الكوفيد-19. يجب وضع كمامة على وجهك إن أمكن قبل وصول فريق الطوارئ

غطِ وجهك عندما تسعل أو تعطس

غطي فمك وأنفك بمنديل أو بداخل مرفقك وذراعك عند السعال أو العطس. ارمي المناديل المستخدمة في كيس داخل سلة المهملات. اغسل يديك على الفور