

# وقت فراغ، ولكن مع شعور بالاطمئنان!

هل يمكن التجمع في زمن الكورونا؟ نعم! إذا التزمنا كلنا بالقواعد التالية:

## الحفاظ على مسافة على الأقل 1.5 م في كل مكان

- ◀ على سبيل المثال في الطريق إلى المنشأة
- ◀ في المواصلات العامة
- ◀ في المنشأة



## غسل الأيدي بالصابون جيداً وبانتظام

- ◀ على سبيل المثال عند الوصول إلى المنشأة أو في المنزل
- ◀ بعد الذهاب لدورة المياه
- ◀ بعد مسح الأنف أو السعال أو العطس
- ◀ قبل تناول الطعام



## ارتداء قناع واقي للفم والأنف

- ◀ في الحافلة والقطار والمحلات (إلزامي)
- ◀ برغم ذلك يجب الالتزام بالحد الأدنى من المسافة المطلوبة



## يُفضَّل عدم لمس

- ◀ وجهك
- ◀ أيدي أو وجوه الآخرين
- ◀ مقابض الأبواب ومفاتيح الكهرباء وأزرار المصعد والدرازين - واستخدام المرفق أو أية أغراض أخرى بدلاً من ذلك



## الطعام والشراب

- ◀ الحفاظ على مسافة 1.5 م بحد أدنى



## عند السعال والعطس

- ◀ الالتزام بالقواعد المذكورة في الصفحة الخلفية



## الانتباه لعلامات الطريق

- ◀ على سبيل المثال العلامات الموجودة على الأرض أو اللافتات أو الإرشادات الموجودة على الأبواب



## إذا شعرت بالمرض

- ◀ على سبيل المثال عند الشعور بحة في الصوت والسعال والحمى والقشعريرة
- ◀ يجب البقاء بالمنزل



كيف تحدث العدوى  
بفيروس كورونا؟

ينتقل فيروس كورونا من شخص  
إلى شخص - غالبًا عن طريق  
أصغر الذرات أو القطرات،  
عند التحدث أو السعال أو  
العطس أو لمس الوجه.

لمس أشياء مثل مقابض  
الأبواب أو أية مقابض أو  
مفاتيح الكهرباء أو الهواتف  
أو سماعات الأذن الخاصة  
بآخرين قد يؤدي أيضًا إلى  
نقل الفيروس.

شكرًا على مشاركتكم!

# الإجراء الصحيح

## غسل الأيدي جيدًا



تجفيف الأيدي كالمعتاد بمنديل  
يستخدم مرة واحدة.



شطف رغوة الصابون جيدًا.



غسلها بالصابون من 20 إلى 30 ثانية -  
وكذلك بين الأصابع وعند أطراف الأصابع.



رفع الأكمام وبل الأيدي  
بالماء بالكامل.

## العطس والسعال بطريقة صحيحة



لمسح الأنف يستخدم منديل ورقي نظيف ويُلقَى  
في سلة المهملات بعد ذلك مباشرةً.



السعال أو العطس في باطن المرفق أو في منديل - مع الحفاظ على  
مسافة كافية بينك وبين الآخرين.



## استخدام القناع الواقي للشم والأنف بطريقة صحيحة



التخلص من القناعات  
المستخدمة مرة واحدة (قناع  
الوجه المرشح FFP / قناع الشم  
والأنف MNS) بعد الارتداء  
أو إذا أصبح السطح رطبًا.



تغيير الأقمشة القماشية في حالة  
بللها بسبب هواء التنفس أو بعد  
يوم من استخدامها. يجب حفظها  
بعيدًا عن الهواء، على سبيل المثال  
في كيس إضافي أو عبوة إضافية، إلى  
أن يتم غسلها (60 درجة مئوية).



عدم الإمساك بالقناع أثناء  
وضعه على الوجه أو ارتدائه أو  
خلعه إلا من العرى أو الأربطة.  
يجب أن يغطي القماش  
الأنف والشم والذقن وأن يكون  
محصنًا عند الحواف.



غسل الأيدي بالصابون قبل وضع  
القناع على الوجه أو خلعه.