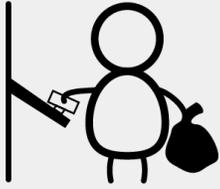


كيفية العزل الذاتي لـ COVID-19

هل تعيش في شقة؟

إذا كنت قد أصبت بالفيروس، قد تصيب العديد من الناس من ضمنهم أقربائك و الكبار في السن و جيرانك .
يمكنك انقاذ حياة الكثيرين إذا لزمتم بيتك.



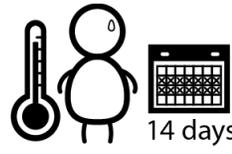
استعمل ورق
المناديل للمس
غرفة القمامة



استعمل مرفقك
أو مفصلك للضغط
على زر المصعد



نظف و عقم بيتك
عدة مرات



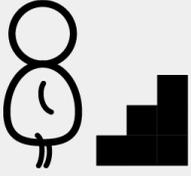
راقب عوارضك
لمدة 14 يوماً



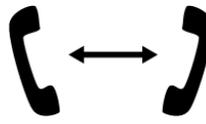
اغسل يديك عدة مرات،
تجنب لمس وجهك



اضغط على الباب
الالكتروماتيكي بمرفقك أو
مفصلك



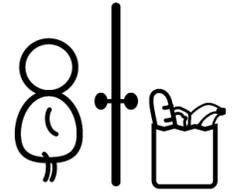
استعمل السلالم
إذا استطعت



ابقى على اتصال
عبر الهاتف والتواصل
الاجتماعي فقط

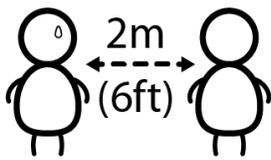


اعمل من البيت
إذا استطعت

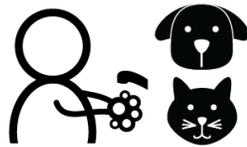


استخدم خدمة توصيل الاكل
والبقالة للمنزل

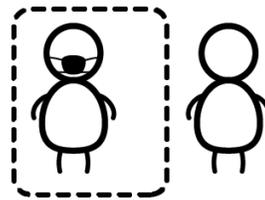
ماذا تفعل إذا كنت مريضاً وتعيش مع أشخاص آخرين



حافظ على مسافة
متريين بينك و بين الآخرين أو
ضع قناعاً



اغسل يديك قبل و بعد
مداعبة الحيوانات الأليفة
أو حاول عدم مداعبتها



ابقى في أماكن
منفصلة و استعمل
حمام منفصل إذا امكن



استخدم اكواب و
اطباق منفصلة
اغسلها و عقمها باستمرار