

# كيف تحمي نفسك والآخرين

نسخة متاحة هنا: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

## كيفية انتشار المرض

- لا يوجد في الوقت الحاضر أي لقاح للوقاية من مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- إن الطريقة المثلى للوقاية من الفيروس هو تجنب التعرض له.
- يتمثل انتشار الفيروس في انتقال العدوى من شخص لآخر عن طريق:
  - « المخالطة لشخص (في حدود 6 أقدام)
  - « رذاذ الشخص المصاب عند الكحة أو العطاس أو الكلام
  - « دخول رذاذ الشخص المصاب لخم أو أنف الأشخاص المخالطين، أو دخوله للرننتين
  - « أشارت بعض الدراسات التي أجريت مؤخراً إلى أن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) قد ينتشر من قِبَل أشخاص لا تظهر عليهم أعراض الفيروس.



## يجب على الجميع

### غسل اليدين باستمرار

- اغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل بعد تواجدك في مكان عام أو بعد التمخط أو السعال أو العطاس.
- إذا لم يكن هناك ماء وصابون فاستخدم مطهراً للأيدي يحتوي على نسبة كحول تبلغ 60%. افرك يديك بالكامل من جميع الجوانب حتى تجف من آثار الكحول.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.



### تجنب الاتصال المباشر

- الحد من الاتصال مع الآخرين قدر الإمكان.
- تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض مرضية.
- الحرص على وجود مسافة بينك وبين الآخرين.
- « تذكر أن هناك أشخاصاً حاملين للفيروس دون ظهور أعراض عليهم، ومع ذلك يمكن أن يتسببوا في نقل العدوى.
- « يُعد هذا أمراً مهماً بصفة خاصة للأشخاص الذين هم أكثر عرضة للإصابة



بأعراض حادة [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

المجموعة الإسبانية ش،م،م لخدمات ترجمة الوثائق. أنجزت الترجمة من قبل المجموعة الإسبانية التي لا تعتبر تمت ترجمة هذه الوثيقة كمجاملة من قبل مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها عضوا في

شعار مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## قم بتغطية فمك وأنفك بكمامة من القماش أثناء تواجد الآخرين

- قد تنقل عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) للآخرين حتى لو لم تشعر بأعراض المرض.
- يجب على الجميع ارتداء كمامة من القماش في الأماكن العامة وعند التواجد بين الأشخاص الذين لا يعيشون معهم في منازلهم، خاصة عندما يصعب الحفاظ على التباعد الاجتماعي.
- « لا ينبغي استخدام الأطفال الصغار تحت سن الثانية للكمامات القماشية، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقد الوعي أو المعاقين أو غير القادرين على إزالة الكمامة دون مساعدة.
- الغرض من الكمامة القماشية هو حماية الأشخاص الآخرين في حالة إصابتك.
- لا تستخدم الكمامة المخصصة للعاملين في مجال الرعاية الصحية.
- حافظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين. لا تعد الكمامة القماشية بديلاً عن التباعد الاجتماعي.



## التغطية عند السعال والعطاس

- قم دائماً بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس أو استخدام الجزء الداخلي من مرفقك.
- تخلص من المناديل المستعملة عن طريق وضعها في سلة المهملات.
- اغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توافر الصابون والماء، نظف يديك بمطهر لليدين يحتوي على 60٪ من الكحول على الأقل.



## التنظيف والتطهير

- تنظيف وتطهير الأسطح التي يتكرر لمسها يومياً. يشمل هذا الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والمناضد الرخامية والمقابض والمكاتب والهواتف ولوحات المفاتيح والمرحاض والحفريات والأحواض. [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)
- نظف الأسطح المتسخة: استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل التطهير.
- وبعدها قم باستخدام المطهرات المنزلية. يمكنك معاينة قائمة [المطهرات المنزلية المسجلة بوكالة حماية البيئة هنا](#).



مة من قبل المجموعة الإسبانية ش،م،م لخدمات ترجمة الوثائق.  
هذه الوثيقة كمجاملة من قبل المجموعة الإسبانية التي لا تعتبر  
إكز مراقبة الأمراض والوقاية منها.

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)