

قم بحماية نفسك وحماية أسرتك ضد كوفيد 19



ما هو كوفيد 19 وكيف ينتشر؟

كوفيد 19 عبارة عن مرض يسببه فيروس كورونا. ينتشر هذا الفيروس عندما يتحدث الشخص المصاب أو يعطس أو يسعل بالقرب من شخص آخر (داخل 6 أقدام). إذا كنت مصاباً بالفيروس، يمكنك نشر المرض حتى إذا كنت تشعر بحال جيد. لدى كوفيد 19 القدرة على التسبب بمرض حاد والتهاب الرئة. يمكنك حماية نفسك وأسرتك عن طريق اتباع التعليمات أدناه.

غسل اليدين

اغسل يديك مرات عديدة بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل لقتل فيروس كوفيد 19. يمكنك أيضاً استخدام مطهر اليد الذي يحتوي على الأقل على 60% من الكحول.



ارتداء أقنعة الوجه

قم بتغطية كل من الفم والأنف مع تغطية الوجه مع التمكن من التنفس بدون صعوبة. قم بإضافة عدة طبقات من القماش بحيث يكون ذلك محكماً برباط. عند إزالة القناع من الوجه، تجنب لمس الأعين والأنف والفم.



اغسل يديك مباشرة بعد إزالة القناع. اغسل قناع الوجه كل يوم بقدر المستطاع.

حافظ على مسافة الأمان

حافظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين. إذا كان أحد أفراد أسرتك مصاباً بفيروس كوفيد 19، فيجب عليهم البقاء بعيدين عن الآخرين حتى وإن لم تكن تظهر عليهم أعراض. إذا كانوا مريضين بالفعل، يجب عليهم الذهاب إلى المستشفى. قم بتنظيف وتطهير الأماكن والعناصر التي يلمسها الأفراد المصابين وقم بفتح النوافذ لتهوئة المنزل.



تنظيف وتطهير الأماكن والعناصر

قم بتنظيف وتطهير الأماكن والعناصر التي يتم لمسها مثل العدادات والمنضديات ومقابض الباب ولوحة المفاتيح وطاولات السرير. قم باستخدام الماء والصابون ورذاذات التطهير المنزلية والمنشطات كما هو مبين في تعليمات الملصق.



تمت الترجمة من طرف The Spanish Group LLC، خدمة الترجمة.

تم تقديم هذه الترجمة كجميل من طرف The Spanish Group الغير التابع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-AR>

[شعار CDPH]

يناير 2021، قسم كاليفورنيا للصحة العمومية