

# مسافة قليلة أو كبيرة أم ابتعاد تامّ؟

سنتمكن من كبح كورونا (كوفيد-19)  
بالحفاظ على مسافة آمنة من الآخرين

## لمن خالط مصابًا بالعدوى، أو كان مسافرًا وسيدخل إلى الحجر الصحي

- لا تذهب إلى المدرسة أو العمل.
- لا تستخدم وسائل النقل العام.
- تجنّب الزيارات.
- يمكنك الخروج للتفسيح ولكن حافظ على مسافة لا تقل عن مترين من الآخرين.
- ينبغي عليك أن تطلب من الآخرين أن يتسوقوا لك.
- يمكنك القيام بالمهام الضرورية للغاية إذا كنت مضطرًا لذلك، ولكن حافظ على مسافة آمنة من الآخرين واستخدم الكمّامة.
- حافظ على مسافة جيدة من البالغين والأطفال الأكبر سنًا في الأسرة.
- عادة ما لا يكون الأشخاص الذين تعيش معهم في الحجر الصحي.
- يجب أن تجري الاختبار على الفور وبعد 7 أيام.
- يجب عليك عزل نفسك واخضاع نفسك للاختبار إذا ظهرت عليك أعراض عدوى الجهاز التنفسي.
- يجب عليك التحول إلى العزل المنزلي إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية.

## نصائح لعامة السكان

- تذكر نظافة اليدين الجيدة واتباع آداب والسعال.
- يمكنكم أنت وأحبائك التفاعل والاختلاط بشكل طبيعي.
- حافظ على مسافة جيدة من الآخرين من غير مقربيك.
- إذا كانت لديك أعراض كوفيد 19، فيجب عليك التزام المنزل والخضوع للاختبار.

## لمن ثبتت إصابته أو يحتمل أن يكون مصابًا بفيروس كوفيد -19 وتم وضعه في العزل المنزلي

- التزم المنزل.
- حافظ على مسافة آمنة من الآخرين الذين تعيش معهم.
- استخدم غرفة نوم وحمام منفصلين إذا أمكن.
- اغسل الأسطح بشكل متكرر.
- احصل على مساعدة للتسوق.
- اتفق مع طبيبك حول كيفية مراقبة حالتك الصحية.
- يجب أن يكون أولئك الذين تعيش معهم في الحجر الصحي.