

10 أشياء يمكنك القيام بها في المنزل لحفاظ على صحتك

COVID
CORONAVIRUS
DISEASE
19

في حالة الاشتباه في إصابتك أو إذا كانت لديك إصابة مؤكدة بمرض فيروس كورونا (COVID-19):



7. **أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظف يديك باستخدام معقم يدين كحولي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول.**



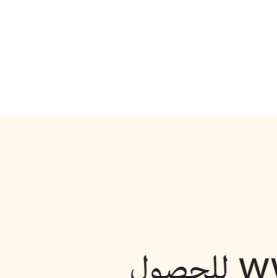
8. **الزم البقاء في غرفة محددة بقدر الإمكان، بعيدًا عن الأشخاص الآخرين الموجودين في المنزل. وينبغي أيضًا استخدام حمام منفصل، في حالة توفره. إذا كنت بحاجة إلى مخالطة الأشخاص الآخرين داخل المنزل أو خارجه، فارتدِ كمامة الوجه.**



9. **تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مع الأشخاص الآخرين في المنزل، مثل الأطباق والمناشف، وأغطية الفراش.**



10. **نظف جميع الأسطح التي يكثر لمسها، مثل الطاولات، وأسطح الموائد، ومقابض الأبواب. استخدم المناديل المبللة أو بخاخات التنظيف المنزلية وفقًا للتعليمات الموضحة على ملصق المنتج.**

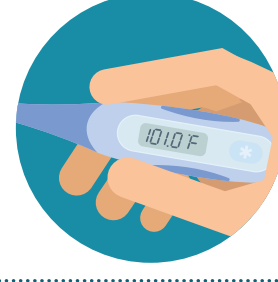


يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www.cdc.gov/covid19-symptoms للحصول
على معلومات حول أعراض مرض فيروس كورونا (COVID-19)

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:
www.cdc.gov/covid19



1. **الزم البقاء في المنزل، لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، ولا تتردد الأماكن العامة الأخرى. إذا كان لا بد من الخروج من البيت، فتجنب استخدام أي وسيلة من وسائل النقل العام، أو مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.**



2. **راقب الأعراض التي تظهر عليك بعناية، وإذا تفاقمَت الأعراض، فاتصل على الفور بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.**



3. **احصل على قسط من الراحة وحافظ على شرب الكثير من السوائل.**



4. **إذا كان لديك موعد طبي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية قبل الموعد وأبلغه بأنك مصاب أو تشبه في إصابتك بمرض فيروس كورونا (COVID-19).**



5. **لحالات الطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 911 وأبلغ مسؤول إرسال الموظفين أنك مصاب أو تشبه في إصابتك بمرض فيروس كورونا (COVID-19).**



6. **بادر بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس**