

كيف تحمي نفسك من فيروس كورونا المستجد

كيفية انتقال فيروس كورونا

ينتقل الفيروس عبر الاتصال المباشرة بالرذاذ التنفسي الصادر عن الشخص المصاب أو ملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس

أعراض الإصابة بفيروس كورونا المستجد

- 1 الحمى والتعب العام
- 2 السعال الجاف
- 3 صعوبة في التنفس
- 4 التهاب رئوي في مرحلة متقدمة

أهم الممارسات التي يجب اتباعها



تجنب الاتصال المباشر بالأشخاص والابتعاد عن الأماكن المزدحمة.



التعقيم المستمر للأسطح الأكثر عرضة للملامسة (مسكات الأبواب، الطاولات، الهواتف...).



إن لم تجد منديلاً عليك بالسعال أو العطاس في الجزء العلوي من أكمامك أو ذراعك المثني.



تغطية الأنف والفم بمنديل نظيف عند السعال أو العطاس والتخلص منه فوراً بطريقة سليمة.



غسيل اليدين بالصابون بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل و في حال عدم ظهور أوساخ على اليدين يمكنك فركهما بمطهر كحولي لليدين.

من الطبيعي الشعور بالحنين أو القلق أو الغضب أثناء الأزمات لذلك إليك بعض الطرق للتغلب على هذه المشاعر الناجمة عن انتشار مرض فيروس كورونا المستجد

- أثناء تواجدك في المنزل احصل على قسط جيد من النوم، مارس التمارين الرياضية، عزز التواصل مع أفراد أسرتك الموجودين في المنزل.
- امتنع عن التدخين أو شرب الكحوليات ولا تستخدمها كوسيلة للتغلب على المشاعر السلبية.
- تغلب على شعورك بالقلق بالتقليل من الاستماع للشائعات وبدلاً ابحث عن الحقائق والمصادر الموثوقة.