

كيف تحمي نفسك من فيروس كورونا المستجد

كيفية انتقال فيروس كورونا

ينتقل الفيروس عبر الاتصال المباشر 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 رئوة 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 بالحنن 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.



ICRC



الطريقة الصحيحة لغسيل اليدين

احمي نفسك والآخرين عن طريق غسيل اليدين بالشكل الصحيح

لمدة 20 ثانية على الأقل



1 وضع الماء على كلتا اليدين



2 وضع القليل من الصابون



3 فرك راحتي اليدين ببعضهما



4 فرك راحة كل يد بظهر اليد الأخرى مع الفرك ما بين الأصابع



5 فرك راحة اليدين مع فرك ظهر الأصابع



6 فرك الأظافر براحة اليد



7 فرك الإبهامين براحة اليدين جيداً



8 فرك المعصمين جيداً



9 الغسيل بالماء جيداً



10 تجفيف اليدين جيداً

الآن أنت آمن من الجراثيم...

الأوقات الصحيحة لغسل اليدين

- بعد العطاس أو السعال
- قبل، أثناء وبعد تحضير الطعام
- قبل الأكل و بعد الأكل
- بعد استخدام الحمام
- بعد اللعب
- بعد التعامل مع الحيوانات
- بعد تغيير حفاضات الأطفال
- قبل وبعد التعامل مع الأشخاص المرضى





**إن لم تجد منديل في حال
العطاس أو السعال
استخدم الجزء الأعلى من ذراعك**

لأجلكم ولأجل أطفالكم الزموا المنزل

للمماية من فيروس كورونا المستجد كوفيد - 19

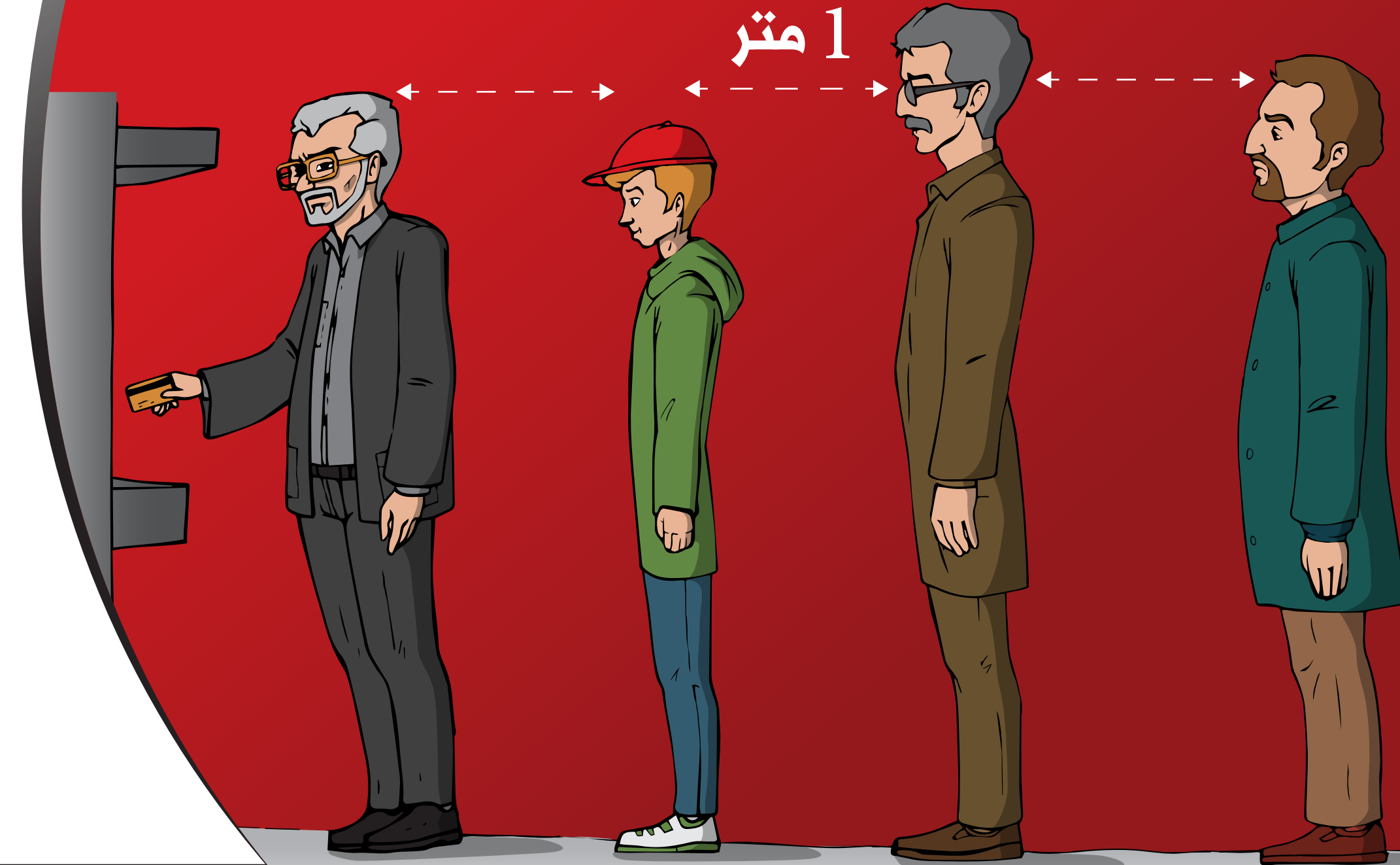




**تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص
و ابتعد عن الأماكن المزدحمة**

لأجلكم ولأجل أطفالكم الزموا المنزل

للمحماية من فيروس كورونا المستجد كوفيد - 19





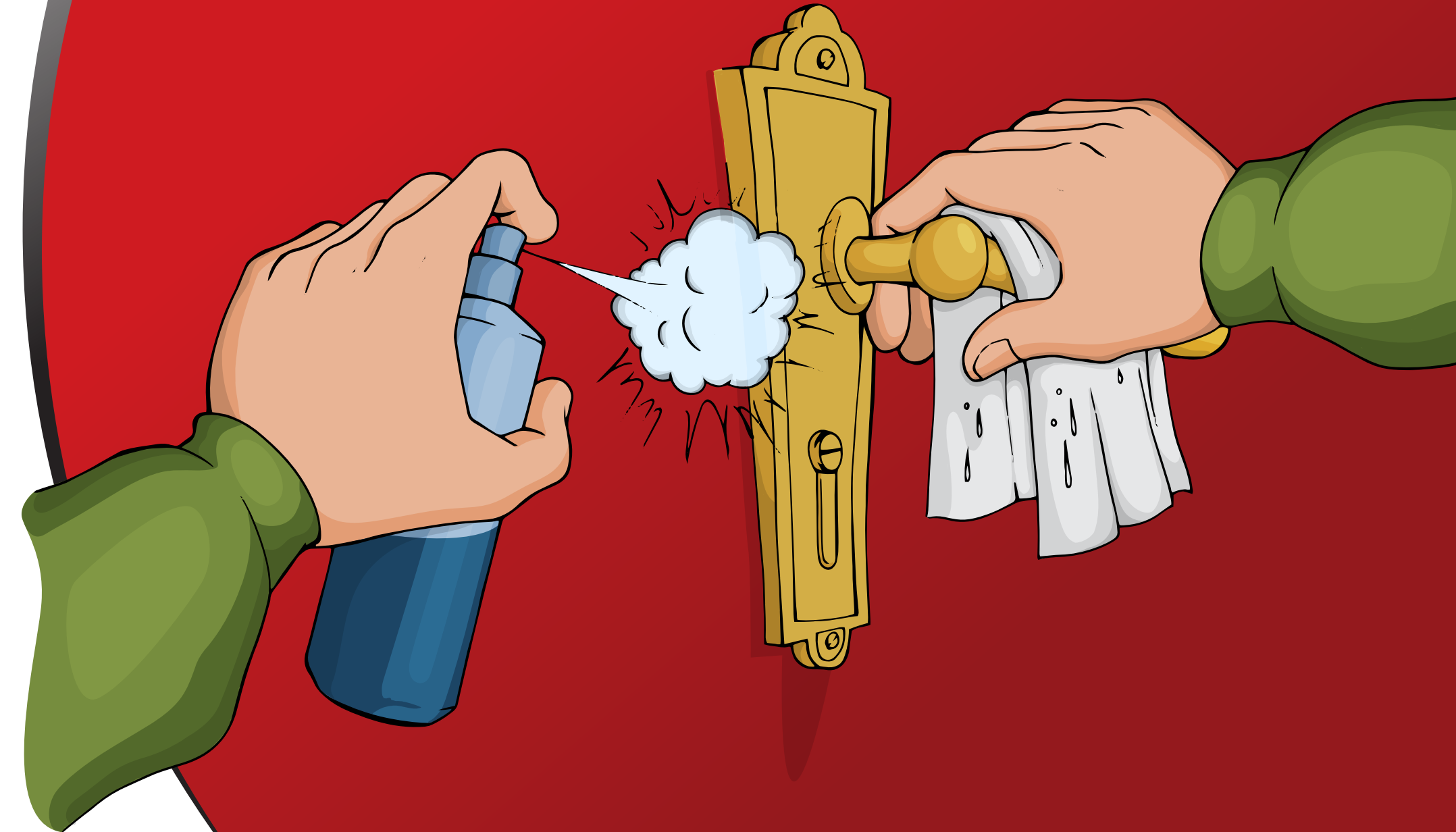
قم بتعقيم الأسطح
الأكثر عرضة للملامسة

     @SYRedCrescent

 www.sarc.sy

لأجلكم ولأجل أطفالكم الزموا المنزل

للمحماية من فيروس كورونا المستجد كوفيد - 19





**إن شعرت بالتعب
استشر الطبيب أو راجع أقرب مركز طبي**

     @SYRedCrescent



لأجلكم ولأجل أطفالكم الزموا المنزل

للحماية من فيروس كورونا المستجد كوفيد - 19

 www.sarc.sy



**اغسل يديك بالماء والصابون بانتظام
لمدة 20 ثانية على الأقل**

     @SYRedCrescent

 www.sarc.sy

لأجلكم ولأجل أطفالكم الزموا المنزل

للمحماية من فيروس كورونا المستجد كوفيد - 19

