

حافظ على صحتك وأسرتك من الإصابة بالفيروس بـ 6 خطوات



- للحفاظ على صحتك وحماية الآخرين عليك اتباع عدد من الإجراءات الوقائية والاحترازية
- 1- نظف يديك جيدا بانتظام بالماء والصابون، أو بمطهر كحولي لمدة لا تقل عن 20 ثانية لقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.
 - 2- احتفظ بمسافة على تقل عن مترين بينك وبين أي شخص آخر لتفادي استنشاق الرذاذ المتطاير الذي من الممكن ان يكون ملوثا
 - 3- تجنب لمس عينك أنفك وفمك بعد ملامسة يديك لأسطح غريبة من الممكن ان تكون ملوثة بالفيروسات
 - 4- اتبع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة من خلال تغطية فمك وأنفك بالذراع المثني او بوضع المنديل أمام الفم ومن ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور، حيث يساهم ذلك حماية الأشخاص من حولك من الفيروسات.
 - 5- الزم المنزل إذا كنت مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس واتصل بمقدي الرعاية قبل التوجه اليهم.
 - 6- اتبع الإرشادات التي تقدمها الجهات الصحية الرسمية بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد - 19 .

صحة

التصنيفات:

حول العالم