

نصائح خاصة بالمصابين بأمراض في الجهاز التنفسي COVID-19

RECOMMENDATIONS FOR PEOPLE WITH RESPIRATORY ILLNESS COVID-19



RECOMMENDATIONS FOR PEOPLE WITH RESPIRATORY ILLNESS



Stay at home



Avoid contact with people



Wash your hands regularly with soap and water for at least 20 seconds especially:

- After being in contact with people
- When you touch surfaces
- After going to the bathroom
- Before and after eating



Cover your mouth and nose with a tissue or your elbow when coughing or sneezing.

Discard the tissue directly in a closed bin, then wash your hands



Do not share household items or other utensils



Clean and disinfect regularly touched surface areas (food preparation areas, door knobs, desks, etc.)



Seek for medical consultation

- Call your doctor before visiting
- Wear a face mask
- Abide by medical experts' instructions

توصيات للأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي



ابق في المنزل



تجنّب الاحتكاك بالناس



اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل خاصة:

- عند الاتصال المباشر بأشخاص آخرين
- عند لمس الأسطح
- بعد دخول الحمام
- قبل الأكل وبعده



احرص على تغطية فمك وأنفك بمحرمة أو يكوّعك عند السعال أو العطس.

تخلص من المحرمة التي استخدمتها مباشرة وارمها في حاوية مغلقة، ثم اغسل يديك



لا تشارك الأدوات المنزلية أو أية أدوات أخرى مع أحد



قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بانتظام (مناطق تحضير الطعام، ومقابض الأبواب، والمكاتب، وما إلى ذلك)



اطلب استشارة طبية:
- اتّصل بطبيبك قبل زيارته
- قم بارتداء قناع الوجه
- التزم بتعليمات الخبراء الطبيين