

نصائح خاصة بالمسافرين COVID-19

TRAVEL RECOMMENDATIONS COVID-19

TRAVEL RECOMMENDATIONS

AVOID TRAVELING
UNLESS IT IS VERY URGENT

IF YOU HAVE TO TRAVEL, FOLLOW THE BELOW INSTRUCTIONS



Wash your hands frequently for at least 20 seconds with soap and water or an alcohol-based sanitizer



Carry an alcohol-based sanitizer at all times



Avoid touching your mouth, nose, and face



Avoid crowded areas and contact with sick people



Avoid contact with farm, domestic, and wild animals, dead or alive



Do not eat undercooked food (meat, eggs...)



Do not eat unwashed fruits and vegetables

If you become sick:



Stay in your room to prevent spreading of respiratory illnesses



Seek medical assistance



Wear a face mask if you go to visit a doctor



Carry an alcohol-based hand rub at all times



Share your travel history with the healthcare provider

نصائح خاصة بالمسافرين

تجنّب السفر ما لم يكن
هناك ضرورة قصوى

إذا كنت مضطراً على السفر، يرجى اتباع الخطوات التالية:

أحرص على غسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية أو استخدم سائل اليدين الذي يحتوي على الكحول



احفظ معك دائماً سائل اليدين الذي يحتوي على الكحول



تجنّب وضع يديك على فمك وأنفك ووجهك



تجنّب الأماكن المكتظة



تجنّب لمس الحيوانات الأليفة والبرية وحيوانات المزرعة سواء كانت حية أو ميتة.



لا تتناول الطعام غير المطهو جيداً (اللحوم، البيض)



لا تتناول الفاكهة والخضار قبل غسلها



إذا أصبحت مريضاً:

ابق في غرفتك لمنع نشر أمراض الجهاز التنفسي



اطلب المساعدة الطبية



ارتد قناع للوجه إذا ذهبت لزيارة الطبيب



احفظ معك دائماً سائل اليدين الذي يحتوي على الكحول



شارك سجل سفرك مع مقدّم الرعاية الصحية

