

COVID-19



## عليك حماية نفسك والآخرين

- تجنب الزحام
- إذا شعرت بالمرض، اختر أن تظل في المنزل
- تجنب التحية ذات الاتصال الاجتماعي

## كوفيد-19

### التدابير الوقائية

- المسافة الاجتماعية (مترين)
- ارتد قناع
- غسل اليدين المتكرر بالصابون والماء أو المطهر
- عليك تغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس

### في غرفة النوم

- حافظ على الباب مُغلق طوال الوقت.
- عليك تهوية غرفة النوم حيث يكون المريض متجه تجاه الخارج.

### في الحمام

- اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون، أو قم بتطهيرها بمحلول كحول.
- عند الإمكان، يجب أن يكون هناك حمام خاص للاستخدام الحصري للمريض.
- عليك تنظيف وتطهير الحمام بعد الاستخدام.

### في المطبخ

- سلة النفايات ذات بدال الفتح وحقيبة ذات سوستة قفل.
- تخلص من حقيبة النفايات، أغلقها بإحكام، في حاويات غير متميزة، ولا تتخلص منها أبداً في سلات النفايات الخاصة بالبلدية.
- عليك غسل وتطهير يديك وسلّة النفايات بانتظام.
- اغسل ملابس الشخص المريض وأغطية الفراش عند 60 درجة مئوية.
- اغسل الأواني وأدوات المائدة عند درجات حرارة مرتفعة (عند الإمكان في غسالة الأطباق).
- لا تشارك الأجزاء الشخصية أو الأواني.

## تدابير العزل

### إذا كنت تعيش مع شخص مصاب

- إذا جاءت اختبارات أحد أفراد أسرتك إيجابية لمرض كوفيد-19، عليك توخي الحذر في تطهير منزلك.
- لئلا وأن يظل المريض في مكان معزول وإذا قام بزيارة منطقة مشتركة لأي سبب في منزله، عليه ارتداء قناع.
- تأكد من أن الهاتف يعمل للتواصل مع أخصائيي الصحة.
- عليك تنظيف وتطهير الأسطح بمحلول مطهر مخفف في الماء (1 جزء مطهر لكل 49 جزء من الماء)
- ضع صندوق القمامة والملابس المتسخة في منطقة مخصصة.

### • سعال

تحدث العدوى من خلال الاتصال المباشر بين الأفراد، أو تناثر الرذاذ والقطرات أو الإفرازات، أو الغبار المصاب، وبصفة غير مباشرة من خلال الاتصال باليد، مع سطح أو جسم ملوث يتبعها الاتصال بالفم، أو الأنف، أو العينين.

فترة حضانة المرض بين 2 و 14 يوم.

بالنسبة للأفراد بدون أعراض (بدون أعراض ظاهرة) يجب الحفاظ على مسافة آمنة بينهم ( $\geq 2$  متر)

اتبع توصيات الإدارة العامة للصحة  
[www.covid19.min-saude.pt](http://www.covid19.min-saude.pt)

SNS 24 – 808 24 24 24

المعلومات: