

# الوقاية من COVID-19

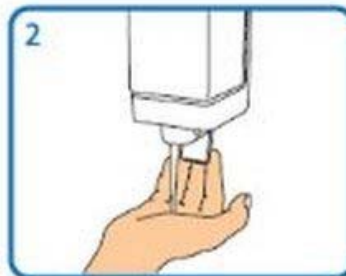
كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

يمكنك الحد من احتمالات إصابتك بعدوى COVID19 أو نشرها باتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

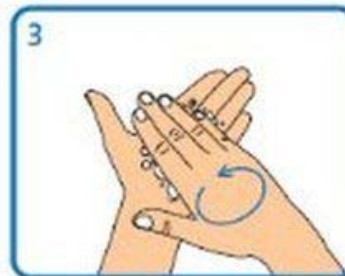
- واطب على تنظيف يديك جيداً بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون



1  
Is this the real life? Is this  
just fantasy?



2  
Caught in a landslide, no  
escape from reality



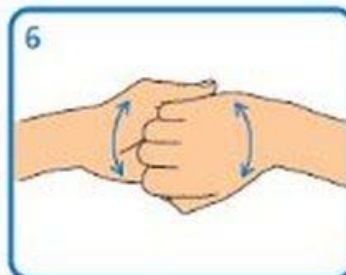
3  
Open your eyes, look up  
to the skies and see



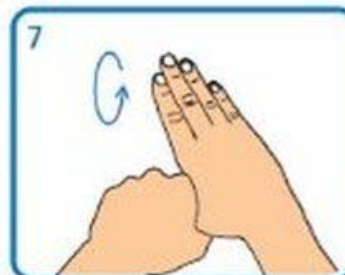
4  
I'm just a poor boy, I need  
no sympathy



5  
Because I'm easy come,  
easy go, little high, little  
low



6  
Anyway the wind blows  
doesn't really matter to  
me, to me



7  
Mama, just killed a man



8  
Put a gun against his  
head, pulled my trigger,  
now he's dead

## كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

- حافظ على مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل بينك وبين الآخرين
- تجنب الأماكن المزدحمة
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك
- تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك ممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. تخلص من المنديل بعد استعماله فوراً

## كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

- إزم المنزل واعزل نفسك حتى لو كانت لديك أعراض خفيفة مثل السعال والصداع والحمى الخفيفة، إلى أن تتعافى. اطلب من شخص آخر أن يحضر لك مشترياتك. وإذا اضطررت إلى مغادرة المنزل، ضع كمامة لتجنب نقل العدوى إلى الآخرين
- إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية إن أمكن قبل التوجه إليه، واتبع توجيهات السلطات الصحية المحلية

## هل توصي منظمة الصحة العالمية بارتداء كمادات طبية لتجنب نشر عدوى COVID19

- لا توجد أدلة حالياً تؤيد أو تنفي جدوى ارتداء الكمادات (الطبية أو غيرها) من قبل الأشخاص الأصحاء في المجتمع عموماً
- بشكل عام استخدام الكمادات يعتبر جزءاً من التدابير الوقائية ويمكن استخدامها إما من قبل الأصحاء (للحماية الذاتية من الأشخاص المصابين بالعدوى) أو من قبل المصابين (للسيطرة على المصدر ومنع الانتقال إلى الغير)

# طريقة الارتداء الآمن للكمامة القماشية غير الطبية

[who.int/epi-win](http://who.int/epi-win)

## افعل ←



تفحص الكمامة لتأكد من أنها خالية من العطب والتمزق مشددة ورطبة



نظف يديك قبل لمس الكمامة



ارتد الكمامة من أبطها خلف اللذين أو الراس



نظف جيد قبل ارتد الكمامة



تجنب لمس كمامة



خط بشكل جيد فمك وخط وحشك



ارتد الكمامة على وجهك بإحكام دون ترك فراغات على الجانبين



نظف يديك بعد ارتد الكمامة



اغسل الكمامة بالماء وصابون نظيف وماء يفضل أن يكون ساخناً مرة واحدة في اليوم على الأقل



استخدم الكمامة من أسطحها عندما تجرها من التمسك



ضع الكمامة في كيس بلاستيكي يمكن إغلاقه بإحكام كما يمكن منسدة أو رطبة وكنت تريد إعادة استخدامها



اغسل الكمامة بعيداً عن وجهك وحشك

## لا تفعل ←



لا تلبس كمامة مصفاة



لا تستخدم كمامة معطوبة



لا تلبس كمامات غيرك



لا تلبس كمامة مشددة أو رطبة



لا تلمس الحافة الأمامية من الكمامة



لا ترتد الكمامة إذا كان هناك شخص على مسافة متر واحد منك



لا ترتد الكمامة تحت أنفك

يُمكن الكمامة القماشية أن تحمي الآخرين من حولك. لحماية نفسك ومنع تفشي عدوى كوفيد-19، تذكر أن تبعد مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين، وأن تنظف يديك باستمرار وبشكل جيد، وتجنب لمس وجهك والكمامة.

## معلومات خاطئة في الوقاية

- قدرتك على حبس نفسك 10 ثوان أو أكثر دون أن تسعل أو تشعر بالضيق لا يعني أنك غير مصاب بمرض فيروس كورونا (COVID19) أو أي مرض تنفسي آخر
- التعرض للشمس أو لدرجات حرارة أعلى من 25 درجة مئوية لا يقيك من الإصابة بمرض فيروس كورونا (COVID19)
- شرب الميثانول أو الإيثانول أو المبيض لا يقي من الإصابة بمرض COVID19 ولا يعالجه ويمكن أن يكون في غاية الخطورة
- لا يحول وضع زيت السمسم على البشرة دون دخول فيروس كورونا المستجد إلى الجسم
- لا يساعد تناول الثوم في الوقاية من العدوى بفيروس كورونا المستجد



# حقائق

- لا تعتبر المضادات الحيوية فعّالة في الوقاية من فيروس كورونا المستجد وعلاجه
- لا يوجد هناك أي أدوية محددة للوقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه
- يمكن أن تتعافى من المرض الذي يسببه فيروس كورونا (كوفيد-19).
- فالإصابة بفيروس كورونا الجديد لا تعني أنك ستظل حاملاً للفيروس إلى الأبد

## الخاتمة

- تابع آخر المستجدات من مصادر موثوقة، مثل منظمة الصحة العالمية أو السلطات الصحية المحلية والوطنية

# شكرا لحسن إصغائكم

تقدمة الطالبة : ماسة بازغ جبيلي