

BE COVIDSAFE ✓ طرق لكي تصبح آمناً من فيروس كوفيد 6

يمكن لكل شخص المساعدة في السيطرة على جائحة كوفيد-19 (COVID-19). استخدم هذا الدليل لتصبح آمناً من كوفيد.

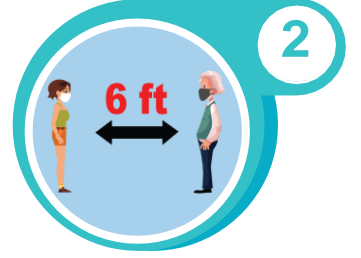
1 غسل يديك

- **غسل اليدين** هي إحدى أفضل الطرق لحماية نفسك وعائلتك من الإصابة بكوفيد-19. يمكن للفيروس أن ينتشر من أشخاص آخرين أو أسطح أخرى عندما تقوم بأي مما يلي:
- لمس أسطح غير نظيفة، ثم ملامسة عينيك وأنفك وفمك بيدين غير مغسولتين
- تحضير أو تناول الأطعمة والمشروبات قبل غسل يديك
- التمخط أو السعال أو العطس في يديك ثم ملامسة أشخاص آخرين أو أشياء أخرى



2 اترك مسافة بينك وبين الآخرين

ذكرت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) أن كوفيد-19 ينتشر بشكل رئيسي بين الأشخاص الذين يختلطون مخالطة مباشرة (في نطاق 6 أقدام تقريباً) لمدة 15 دقيقة إجمالاً أو أكبر. كلما اختلطت بالآخرين بصورة أقرب ولمدة أطول، ازداد خطر انتشار كوفيد-19، وخاصة في المناطق غير جيدة التهوية. لممارسة التباعد الآمن، ابق على بعد 6 أقدام على الأقل (مسافة ذراعين تقريباً) من الأشخاص الآخرين غير المنتمين إلى أسرتك المعيشية، سواء في الأماكن الداخلية أو الأماكن الخارجية.



3 ارتد كمامة

إن ارتداء غطاء للوجه إلزامي في مقاطعة سان دييغو وفي ولاية كاليفورنيا. تعتبر الكمامات خطوة إضافية للمساعدة في منع الأشخاص من الإصابة بكوفيد-19 وانتشاره. توصي مراكز CDC بارتداء الكمامات في الأماكن العامة وفي المناسبات والتجمعات وفي أي مكان تكون فيه حول أشخاص آخرين. ولحماية أفضل، اختر الكمامات متعددة الطبقات أو أضف طبقات من مواد أخرى لتظل في أمان. عندما نلتزم جميعاً بارتداء الكمامة، فنحن نعتني ببعضنا البعض ويكون الجميع محمياً.



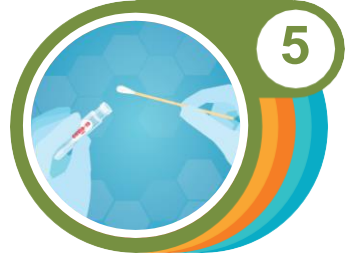
4 ابق في المنزل إذا كنت مريضاً أو تعرضت مؤخراً للفيروس

إذا كنت مريضاً بكوفيد-19 أو كانت لديك أعراض تشبه كوفيد-19 أو خالطت شخصاً مريضاً بكوفيد-19 مباشرة ولم تكن قد تلقيت الجرعات الكاملة للقاح، فمن المهم أن تبقى في المنزل وبعيداً عن الآخرين. فكلما قل عدد الأشخاص حولك، قلت فرصة تسببك في نقل العدوى إلى أصدقائك وعائلتك ومجتمعك. ويعتمد موعد مغادرتك المنزل والتواجد بين الآخرين على عدة عوامل. اتبع توصيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها المتعلقة بظروفك.



5 اخضع للفحص

إجراء فحص كوفيد-19 ينقذ حياة الأشخاص عن طريق التعرف على المصابين بالفيروس بسرعة وسهولة ليحصلوا على العلاج ويتم عزلهم، حتى تقل فرص نقل العدوى إلى الآخرين.



6 تلق اللقاح

بعد تلقي لقاح كوفيد-19 أداة أساسية لمساعدتنا على العودة إلى الوضع الطبيعي. وتُظهر الدراسات فعالية لقاحات كوفيد-19 في منع إصابتك بالفيروس بفعالية وقد تساعد على عدم تفاقم حالتك إذا أصبت بالفيروس. حتى بعد تلقي اللقاح، من المهم للغاية أن يتم الاستمرار في استخدام جميع الأدوات المتاحة للمساعدة في وقف هذه الجائحة.



للمزيد من المعلومات عن لقاحات كوفيد-19، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

coronavirus-sd.com/vaccine

