

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

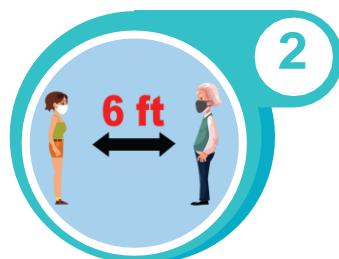
اغسل يديك



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
- التمكث أو السعال أو العطس في يديك ثم ملامسة أشخاص آخرين أو أشياء أخرى

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 أكثر. كلما احتاطت بالآخرين بصورة أقرب ولمدة أطول، ازداد خطر انتشار كوفيد-19، وخاصة في المناطق غير جيدة التهوية. لمارسة التباعد الآمن، ابق على بعد 6 أقدام على الأقل (مسافة ذراعين تقريباً) من الأشخاص الآخرين غير المنتدين إلى أسرتك المعيشية، سواء في الأماكن الداخلية أو الأماكن الخارجية.

ارتد كماماً



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 والجمعيات وفي أي مكان تكون فيه حول أشخاص آخرين. ولحماية أفضل، اختر الكمامات متعددة الطبقات أو [أضعف طبقات من مواد أخرى](#) لتنظر في أمان. عندما نلتزم جميعاً بارتداء الكمام، فلن نعتني ببعضنا البعض ويكون الجميع محمياً.

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 الجرعتين الكاملة للقاح، فمن المهم أن تبقى في المنزل و بعيداً عن الآخرين. فكلما قل عدد الأشخاص حولك، قلت فرصة تسبيبك 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.

اخضع للفحص



إجراء فحص كوفيد-19 ينقذ حياة الأشخاص عن طريق التعرف على المصابين بالفيروس بسرعة وسهولة لحصولها على العلاج [و يتم عزلهم](#)، حتى تقل فرص نقل العدوى إلى الآخرين.

تلق اللقاح



يعد تلقي لقاح كوفيد-19 أداة أساسية لمساعدتنا على العودة إلى الوضع الطبيعي. وتنظر الدراسات فعالية لقاحات كوفيد-19 في منع إصابة 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

