

احمي نفسك والأخرين من العدوى بفيروس الكورونا

- ابقى في البيت عندما تكون مريضاً:
تشعر بالتعب مع اعراض مثل زكام، سعال أو حرارة، فحاول تجنب مقابلة أشخاص آخرين. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الحضنة. حتى لو كنت تشعر ببعض المرض من المهم عدم المخاطرة بإصابة الآخرين.
ابق في المنزل طالما أنك تشعر بالمرض. إذا أصبحت حالتك أسوأ وأصبحت غير قادر على الرعاية الذاتية في المنزل، يمكنك الاتصال برقم 1177 للحصول على المشورة الطبية. انتظر يومين على الأقل بعد أن تتحسن قبل الذهاب إلى العمل أو المدرسة.
كبار السن أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير. لذلك، من المهم عدم زيارة الأشخاص في المستشفيات ودور المسنين دون داع. لا تسمح بمثل هذه الزيارات إلا إذا كنت تشعر بتحسن بهذه الزيارة. أنت الذي تعمل مع رعاية المسنين يجب ألا تذهب للعمل إذا كنت تعاني من السعال أو الزكام.
- انتبه لأعراض covid-19 :
الأعراض التي تم الإبلاغ عنها هي بشكل رئيسي الحمى والسعال. ومن الأعراض الشائعة أيضاً أمراض الجهاز التنفسي، والشم، والتهاب الحلق، والصداع، والغثيان، وآلام العضلات والمفاصل.
يعاني معظم الناس من أمراض خفيفة يمكن تجاوزها من تلقاء أنفسهم مع الرعاية الذاتية في المنزل. يصاب البعض بمرض خطير، على سبيل المثال، صعوبات في التنفس والالتهاب الرئوي. إذا شعرت بأعراض، فحاول تجنب مقابلة أشخاص آخرين.
- اغسل يديك كثيراً:
تثبت المواد المعدية بسهولة على اليدين. وهي تنتشر أكثر عندما يتناول شخص ما شيء ما باليد. لذلك، اغسل يديك بشكل متكرر بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.
اغسل يديك دائماً عند عودتك إلى المنزل أو عندما تأتي إلى عمالك، وقبل الوجبات وأثناء تحضير الطعام وبعد زيارة المرحاض. يمكن أن يكون استخدام غسول اليدين خياراً عندما لا يكون لديك خيار غسل اليدين.
- اسعل واعطس في طية الذراع:
عند السعال والعطس، تنتشر قطيرات صغيرة تحتوي على عوامل معدية. عن طريق السعال والعطس في طية الذراع أو في منديل ورق، فإنك تمنع العدوى من الانتشار في بيئتك أو من تلوّث يديك. ارمي المنديل دائماً في سلة المهملات واطفئ يديك.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم:
تنتشر العدوى من خلال الأغشية المخاطية للعيون والأنف والفم. أحد الإجراءات الوقائية الشائعة ضد التهابات الجهاز التنفسي هو تجنب لمس العين والأنف والفم.
- غسل اليدين:
إذا لم يتوفر الماء والصابون، يمكنك استخدام غسول اليدين مع 60% كحول على الأقل. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح.
انظر الفيديو :

https://youtu.be/yafDuj_rwuk

المعلومات مترجمة من مديرية الصحة العامة