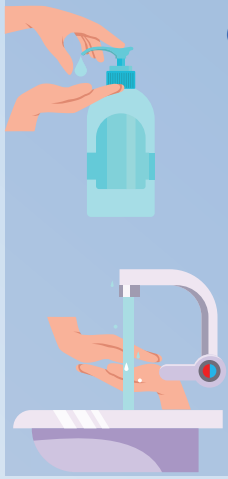


مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر



إتبع هذه التعليمات:



اغسل يديك دائماً بالماء الجاري والصابون عند إتساخهما. وفي حالة عدم ظهور إتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمطهر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، أخبر طاقم العاملين أو موظف الصحة، واتمس الرعاية الطبية. وأخبر مقدم خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة.



عند السعال أو العطس، قم بتغطية الفم والأنف بالمنديل أو الكوع المثني. ويجب التخلص من المنديل مباشرة بعد استعماله، وغسل اليدين.



إذا اخترت ارتداء كمامة، فتأكد من أنها تغطي الفم والأنف بإحكام، وتجنب لمس الكمامة بمجرد إرتدائها. وتخلص من الكمامة وحيدة الإستعمال على الفور بعد استخدامها في كل مرة، واغسل يديك بعد نزعها.

أشياء يجب تجنبها:

تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال.

تجنب السفر في حالة الإصابة بالحمى والسعال.

تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع الحيوانات أثناء السفر.

تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، وتجنب تناول الطعام غير المطهي جيداً.