

ساهموا في الحد من انتشار مرض كوفيد-19-

نظراً لاستمرار انتشار مرض كوفيد-19- في مختلف مستويات الجماعات والمجتمعات المحلية، من المهم الالتزام بالتدابير التالية:



اطلع على النصائح والتحديثات والإشعارات الخاصة بالسفر قبل سفرك



فكر في المخاطر واتخذ القرارات المبنية على المعلومات الصحيحة بشأن استخدام إجراءات الصحة العامة الفردية.



انتبه إلى تحذيرات وتنبيهات الصحة العامة في منطقتك



احرص على أن تتلقى التطعيمات المستجدة من لقاحات كوفيد-19-

إن الجمع بين العديد من إجراءات الصحة العامة الفردية يساعد على حمايتك وحماية الآخرين من مرض كوفيد-19-



عليك بتحسين جودة التهوية في منزلك أو في الأماكن المشتركة. افتح النوافذ والأبواب بشكل منتظم، إن أمكن، ولو لبضع دقائق كل مرة.

اتخذ الإجراءات اللازمة للتأكد من أن جهاز التدفئة والتهوية وتكييف الهواء يعمل بشكل جيد واحرص على صيانتته.



ارتد جهاز تنفس أو كمامة موضوعة بشكل جيد في الأماكن العامة المغلقة، حتى وإن لم يُطلب منك ذلك.



ابق في منزلك عندما تكون مريضاً أو عندما تظهر عليك أعراض تشبه مرض كوفيد-19-، حتى ولو كانت خفيفة.

يمكن استخدام الفحوص السريعة لمعرفة بسرعة هل أنت مصاب بمرض كوفيد-19- لكي تتمكن من الانعزال في حالة ما إذا كانت نتيجة الفحص إيجابية.



قم بتنظيف وتطهير الأسطح والأجهزة والأدوات التي تلمس بكثرة باستخدام منتجات التنظيف المعتمدة.



واضب على غسل يديك

اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل أو

نظف يديك باستخدام مطهر اليد المصنوع أساساً من الكحول، تكون فيه نسبة الكحول 60 في المائة على الأقل.



اسعل أو اعطس في منديل من ورق أو في مفرق ذراعك (بدل يدك) إذا لم تكن ترتدي كمامة..

ارم المناديل في سلة القمامة تكون مبطنة بالبلاستيك من الداخل واغسل يديك فوراً بعد ذلك.

للمزيد من المعلومات عن مرض كوفيد-19-، المرجو زيارة الموقع الإلكتروني

أو الاتصال برقم الهاتف 1-833-784-4397 ملاحظه كريس يا Canada.ca/coronavirus

