

ساهموا في الحد من انتشار مرض كوفيد-19 (COVID-19)

عليكم بالالتزام بالخطوات التالية للحد من انتشار مرض فيروس كورونا كوفيد-19 :



اتباع النصائح والتعليمات الصادرة عن سلطة الصحة العامة المحلية



الإكثار من غسل اليدين بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل



استعملوا مطهر ومعقم اليدين المصنوع من الكحول إذا لم يكن لديكم الصابون والماء



حاولوا عدم لمس أعينكم أو أفمكم أو فمكم



تجنبوا الاتصال المباشر والاقتراب من الأشخاص المرضى



احرصوا على أن تسعلوا وتغطسوا في كم ملابسكم وليس في أيديكم



ابقوا في المنزل بقدر الإمكان وإذا كنتم بحاجة للخروج من المنزل فعليكم بالتباعد جسدياً عن الآخرين (تقريباً بمسافة 2 متر)

اگر آپ کو علامات ہیں



الزم بيتك ولا تخرج منه لكيلا تنتقل المرض إلى الآخرين .



تجنب زيارة الأشخاص المسنين أو الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية. فهؤلاء الأشخاص هم أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.



عليك أولاً أن تتصل هاتفياً بمقدم خدمات الرعاية الطبية قبل أن تزورهم أو اتصل بسلطة الصحة العامة المحلية .



إذا لاحظت أن أعراضك تزداد سوءاً، اتصل فوراً بمقدم خدمات الرعاية الطبية أو اتصل بسلطة الصحة العامة، واتبع إرشاداتهم .

الأعراض

قد تكون أعراض مرض كوفيد-19 خفيفة جداً أو قد تكون حادة وشديدة، وقد لا تظهر أعراض هذا المرض إلا بعد مرور 14 يوماً من تاريخ التعرض للفيروس.



الحمى

(حرارتها تفوق أو تعادل 38 درجة مئوية)



السعال



صعوبة التنفس

للمزيد من المعلومات عن مرض كوفيد-19:

@ canada.ca/coronavirus

1-833-784-4397