

## لحماية نفسك والآخرين COVID-19 طرق الوقاية من فيروس كورونا!

### -اغسل يديك

إن أهم الأشياء للوقاية من فيروس كورونا ، فمن الضروري غسل الأظافر والجلد بين أصابعك فهي أماكن لاختباء جميع أنواع البكتيريا ، اغسل يديك دائماً بعد استخدام الحمام وبعد مسح أنفك ، والسعال ، ولمس الحيوانات، وقبل الأكل، اغسل يديك مدة 20 ثانية على الأقل.

### -استخدم مطهر اليدين

من الأفضل أن تغسل يديك كلما أمكن ذلك، استخدم مطهر لليدين الذي يحتوي على الكحول يحتوي على 60 %على الأقل من الكحول.

### -لا تلمس وجهك بأيدي متسخة

يمكن أن تدخل الفيروسات جسمك من خلال عينيك وأنفك وفمك وهتحات أخرى، وضع أيدي قذرة ملوثة على وجهك يمكن أن يؤدي إلى الإصابة. لا تعطي هذه الجراثيم الفرصة ، اغسل يديك قبل أن تلمس عينيك وأنفك وفمك.

### -تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص سواء الاصحاء او المرضى

إذا كان من الواضح أن هناك شخصاً مصاباً بالعدوى ، ساعد نفسك على البقاء بصحة جيدة عن طريق تجنب الاتصال الوثيق الذي يمكن أن ينشر الفيروسات، توقف عن العناق والقبلات والمصافحات، إذا كان شخص ما يسعل ويعطس ، فابتعد وشرح أنك لا تريد أن تمرض.

### - غطي فمك عند السعال أو العطس

عندما تسعل وتعطس، تترك قطرات صغيرة مليئة بالآلاف الفيروسات والبكتيريا ، وهذه طريقة فعالة لنشر العدوى حاول أن تسعل أو تعطس في كوعك إذا كان ذلك ممكناً للمساعدة في منع إطلاق القطرات في الجو إذا كنت غير قادر على القيام بذلك ، استخدم منديلًا لتغطية فمك ، ولكن استخدام يدك يعمل أيضاً إذا لم يكن هناك بديل.

### - تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح

استخدم مواد التبييض أو المطهر لمسح أسطح المطبخ والحمام والهاتف ومقابض الأبواب ولعب الأطفال.

### - تعزيز الجهاز المناعي

- المشي والتعرض للشمس بدون اي اتصال او تواصل مع الاخرين.
- تناول الطعام الصحية الأطعمة التي تتناولها وما تشربه هي عوامل أساسية لوظيفة المناعة كالخضروات والفواكه.
- ابق جسمك رطباً بشرب الكثير من الماء. تعتبر الخلايا الرطبة أفضل في مكافحة العدوى وطرد السموم والجراثيم والملوثات من الجسم.
- تجنب قدر الامكان المشروبات والمأكولات الباردة.

### ارشادات عامة!

- يكمنكم شراء وتأمين احتياجاتكم من الاسواق للاحتياط لفترة زمنية.
- نوصي بتقليل الزيارات بين العوائل والاصدقاء .
- نوصي بعدم التجمع لكثر من خمسة اشخاص في مكان واحد .
- عدم مراجعة طبيب الاسنان الا في الحالات الضرورية والطارئة.

### انتباه !

في حال حصول اي ارتفاع في درجة الحرارة لاي فرد من افراد العائلة يرجى الاتصال على مدار الـ 24 ساعة بالرقم المجاني 0800999 او الاتصال بالصليب الاحمر الكرواتي 0916042287

مع تمنياتنا بالسلامة للجميع!

الصليب الاحمر الكرواتي