

COVID-19

# فيروس كورونا

أهم الارشادات والنصائح

## الأعراض



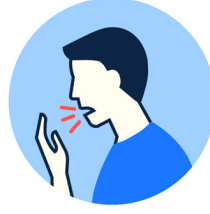
صداع



ألم بالحلق



ضيق تنفس



كحة جافة

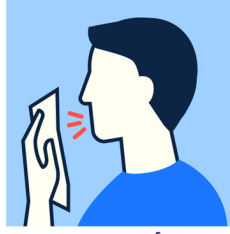


سخونة وإرهاق

## الوقاية



تجنب المصافحة  
بالأيدي



غطِ أنفك وفمك  
بمعديل أو كوع يدك  
(عند العطس أو الكحة)



لا تلمس عينيك أو  
أنفك أو فمك  
(بأيدي غير مغسولة)



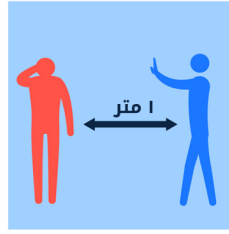
اغسل يديك بالماء  
والصابون بانتظام  
(٣٠ ثانية على الأقل)



تجنب السفر إلى  
المناطق المصابة



تجنب الأماكن  
المزدحمة

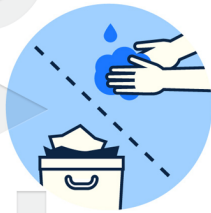


احتفظ بمسافة لا  
تقل عن متر



حافظ على الأشياء  
والأسطح نظيفة

## إذا كنت مريضاً



ضع المناديل بسلة  
مغلقة واغسل يديك



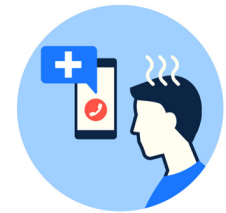
ارتدِ قناعاً



تجنب مخالطة آخرين



ابق في المنزل



اطلب الرعاية  
الطبية على الفور