



Umbrella Multicultural Health Co-op

ارشادات و معلومات عن فيروس كورونا

20 March 2020

التوصيات و المعلومات الأساسية

## إجراءات من اجل توفير الحماية للجميع

يمكنك تقليل فرص الإصابة بالعدوي او انتشار (كوفيد 19) باتباع بعض العادات البسيطة

ترك مسافة كافية بينك و بين الأشخاص

النظافة الجيدة

لا ترتدي قناعا إذا لم تكن مريضاً

تجنب السفر الغير ضروري

## ترك مسافة كافية بينك و بين الأشخاص

معاً، يمكننا إبطاء انتشار كوفيد 19 من خلال بذل جهد واع للحفاظ على مسافة مادية بين بعضنا البعض. وقد ثبت أن الابتعاد الاجتماعي والبدني هو أحد أكثر الطرق فعالية للحد من انتشار المرض أثناء تفشي المرض. وبالصبر والتعاون، يمكننا جميعاً أن نقوم بدورنا

وهذا يعني إجراء تغييرات في روتينك اليومي لتقليل الاتصال الوثيق مع الآخرين، بما في ذلك

تجنب التجمعات غير الضرورية، حتى بين العائلة والأصدقاء

تجنب التحيات الشائعة، مثل المصافحات والعناق والقبلات

تجنب الأماكن المزدحمة مثل الحفلات الموسيقية والساحات والمؤتمرات والمهرجانات

الحد من الاتصال بالأشخاص الأكثر عرضة للخطر مثل كبار السن وأولئك الذين يعانون من سوء الصحة

تجنب الأماكن المزدحمة مثل مراكز التسوق وأماكن العبادة والحدائق وغيرها من الأماكن العامة

الحفاظ على مسافة لا تقل عن (حوالي مترين) عن الأشخاص الآخرين، قدر الإمكان

## النظافة

يمكن أن تساعد النظافة الصحية المناسبة في تقليل خطر العدوى أو نشر العدوى إلى الآخرين:

- اغسل يديك في كثير من الأحيان بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد استخدام الحمام وعند تحضير الطعام
- استخدام مطهر اليد القائمة على الكحول والصابون والماء

• عند السعال أو العطس •

السعال أو العطس في المناديل الورقية أو ثني ذراعك، وليس يدك

التخلص من المناديل الورقية قد استخدمت في أقرب وقت ممكن في سلة النفايات وغسل يديك بعد ذلك 0

• تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك غير المغسولة •

- تنظيف الأسطح التي تستخدم كثيراً بالمنظفات المنزلية لعادية أو التبييض المخفف (1 جزء التبييض إلى 9 أجزاء من الماء) •

اللعاب

الهواتف



Umbrella Multicultural Health Co-op

ارشادات و معلومات عن فيروس كورونا

20 March 2020

التوصيات والمعلومات الأساسية

الإلكترونيات  
مقابض الأبواب  
مفاتيح الإضاءة  
الجدول السرير  
أجهزة التحكم عن بعد التلفزيون  
المراحيض

### ارتداء أقنعة

إذا كنت فردًا سليمًا ، فلا ينصح باستخدام قناع لمنع انتشار (كوفيد 19

ارتداء قناع عندما لا تكون مريضًا قد يعطي شعورًا زائفًا بأن هناك خطر محتمل للعدوى في حال عدم التخلص من الأقنعة بطريقة سليمة كما أنها تحتاج إلى تغيير متكرر

ومع ذلك، قد يوصي مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ارتداء قناع إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد 19 في حال انتظارك للحصول على الرعاية الصحية. في هذه الحالة ، تعد الأقنعة جزءًا مناسبًا من تدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها. يعمل القناع كحاجز ويساعد على منع قطرات صغيرة من الأنتشار عند السعال أو العطس.

### مخاطر الإصابة بالفيروس كورونا

هناك خطر متزايد بالنسبة لبعض الناس الذين يعيشون في كندا يبلغ من العمر 65 عامًا فأكثر مع ضعف الجهاز المناعي مع الحالات الطبية الأساسية (المزمنة)

ينصح حاليا الناس الذين يعيشون في كندا تجنب جميع السفر الغير ضروري

من أجل التخفيف من آثار (كوفيد 19)، كل شخص له دور يلعبه. فالأمر يتطلب أكثر من كونه إجراءات حكومية يتطلب العمل من قطاع الصحة من أجل صحة وسلامة مجتمعاتنا. يمكن لكل واحد منا أن يساعد بلدنا على الاستعداد في حالة الطوارئ من خلال فهم كيفية انتشار (كوفيد 19) وكيفية حماية أنفسنا وكل من حولنا

