

الإرشادات الوقائية للحماية من فيروس كورونا عند التعامل مع الآخرين واثاء الحياة اليومية. باتباع هذه التعليمات يمكنك حماية نفسك وأيضاً حماية الآخرين!

على المستوى الشخصي والعائلي:

- البقاء في المنزل قدر المستطاع. الحد من مخالطة كبار السن وبصورة خاصة المتقدمين منهم في العمر، وايضاً أصحاب الأمراض المزمنة، وذلك لحمايتهم. برجاء استخدام وسائل التواصل البديلة مثل الإتصال التليفوني، البريد الإلكتروني، المحادثات الإلكترونية..... إلخ
- الرجاء الإنتباه لتعليمات وقوانين الزيارات بالمشفيات والمؤسسات الطبية والإستشفائية.
- تهوية جميع غرف المعيشة بشكل دوري وتجنب التواصل مع الأشخاص الآخرين (عن طريق المصافحة باليد أو العناق).
- في حال إصابة أحد أفراد المنزل يتوجب عزله بغرفة مخصصة إذا أمكن، كما يجب الحفاظ على ترك مسافة كافية بينه وبين الأفراد الآخرين بالمنزل.
- عدم التسوق في اوقات الذروة، وإنما في الأوقات التي يقل فيها الزحام، أو إستخدام خدمات الطلب والتوصيل للمنازل.
- تقديم يد العون للأشخاص الذين هم بحاجة للمساعدة، كتوفير المواد الغذائية ومتطلبات الحياة اليومية لكبار السن أو الأقارب أو الجيران أو المتقدمين في العمر والذين يسكنون بمفردهم والمصابون بالأمراض المزمنة و الذين يحتاجون للمساعدة.

وسائل المواصلات العامة والسفر:

- عدم استخدام وسائل المواصلات العامة بقدر الإمكان، بل إستخدام الدراجة الهوائية أو السير على الأقدام أو قيادة السيارة الخاصة.
- التخلي عن رحلات السفر الخارجية والداخلية منها أيضاً. فقد تم غلق كثير من الحدود الدولية، كما أن الحركة الجوية تعمل بشكل محصور جداً.

البيئة الوظيفية:

- العمل من المنزل إذا أمكن (وذلك بعد الإتفاق مع صاحب العمل). ويجب إنعقاد الإجتماعات والمحادثات بصورة قصيره وسريعه وبغرفة جيدة التهوية.
- الإلتزام بترك مسافة من متر إلى مترين بينك وبين الأشخاص الآخرين وتجنب لمس الآخرين.
- تناول الوجبات الغذائية بشكل فردي إذا أمكن (في غرفة المكتب على سبيل المثال).
- البقاء بالمنزل في حال الشعور بالمرض حتى إتمام الشفاء.

الحياة العامة:

- تجنّب التجمعات (مراكز التسوق على سبيل المثال).
- زيارة المؤسسات العامة (كالمكاتب الإدارية والإدارات) فقط عند الضرورة القصوى.
- تجنّب الإحتفالات الخاصة الكبيرة قدر المستطاع والحفاظ على اتباع قواعد التعقيم الصحيح.

بصورة عامة: إحمي نفسك وإحمي الآخرين!

- إتبع القواعد الوقائية عند السعال أو العطس وإغسل يديك بالماء والصابون بشكل دوري.
- أترك مسافة كافية بينك وبين الأشخاص الآخرين في حال تحتم انعقاد اي لقاءات في غرفة أو مكتب عام، خاصة عند وجود اشخاص يبدوا عليهم المرض وعلى وجه الخصوص اصحاب التهابات الجهاز التنفسي.
- عدم مغادرة المنزل في حال ظهور أي اعراض مرضية، ثم الإتصال بالطبيب المختص تليفونياً وتحديد موعد للكشف.