

# كيف تستعد لفيروس كورونا

حافظ على سلامتك وسلامة عائلتك من الأمراض التنفسية المنتشرة

HOW TO BE PREPARED FOR CORONAVIRUS (Arabic)

## كن مستعدًا دائمًا

ضع في الحسبان اللوازم العامة واليومية، مثل الماء والأطعمة الأساسية أو الأدوية. بادر بزيارة [www.ready.gov](http://www.ready.gov) للحصول على الاقتراحات.



## اغسل يديك

هذا مهم. لا يقوم أغلبنا بذلك بالقدر الكافي أو لا يقوموا به بشكل جيد. افركهما لمدة 20 ثانية. إذا لم يكن في إمكانك غسلهما، فاستخدم مطهرًا لليد على أن تكون نسبة الكحول فيه 60% على الأقل.



## الأقنعة

لا تعتبر الأقنعة أداة جيدة لوقاية الأشخاص الأصحاء. إذا كنت مريضًا، فإن الأقنعة يمكن أن تمنع انتشار الجراثيم. ينبغي على موظفي الرعاية الصحية أو غيرهم من القائمين على رعاية المرضى ارتداء أقنعة مناسبة للإحكام (مثل أقنعة التنفس من نوع N95).



## ابق في المنزل إذا كنت مريضًا

إذا كنت في حاجة لتلقي الرعاية الطبية وتظن أنك ربما تعرضت لفيروس كورونا، فاتصل بمقدم الرعاية الطبية الخاص بك للحصول على التعليمات قبل الذهاب إليه.



## ضع المخاطرة في اعتبارك

لا تزال الإنفلونزا منتشرة. اتبع سبل الوقاية الجيدة (غسل الأيدي والبقاء في المنزل في حالة المرض وغير ذلك) تلقّ لقاح الإنفلونزا إذا لم تكن قد تلقّيته بالفعل.



## حافظ على الهواء خاليًا من الجراثيم

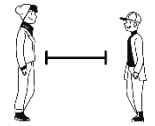
اسعل أو اعطس في مرفقك، ليس في يديك. أو استخدم منديلًا ورقيًا ثم تخلص منه.



## ترك مسافة في التجمعات

### الاجتماعية

ابتعد لمسافة 6 أقدام أو أكثر.



## معلومات موثوقة

تأكد من حصولك على المعلومات الدقيقة. ضع [www.washtenaw.org/health](http://www.washtenaw.org/health) كأشارة مرجعية وقم بمتابعة إدارة الصحة في مقاطعة واشتيناو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.



## طهر الأسطح

كرر تنظيف الأسطح التي تكثر ملامستها في المنزل. اغسل يديك بعد زيارة الأماكن العامة.



wcpublichealt@   

Updated March 13, 2020

Created by the Washtenaw County Health Department



Washtenaw County  
Health Department  
healthy together