



أوقف

انتشار المرض ابقَ في المنزل. حافظ على سلامتك. حافظ على حياتك.

نحتاج جميعًا لاتباع أمر "الالتزام بالبقاء في المنزل والمحافظة على السلامة" الصادر عن حاكم الولاية لإبطاء انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19. لا تغادر المنزل إلا لشراء المتطلبات الضرورية (مثل شراء البقالة أو الدواء). حافظ على أن تكون المسافة بينك وبين الآخرين ستة أقدام عند تواجدك خارج المنزل. اغسل يديك دائمًا وجيدًا لمدة 20 ثانية. تجنب التجمعات. إذا ظهرت عليك الأعراض، فاتصل بالطبيب واطلب الحصول على الرعاية الطبية. لا تنتظر. نطلب مساعدتك في اتباع هذه الخطوات للمساعدة على حماية صحة جميع الأشخاص.

نصائح للوقاية من مرض فيروس كورونا المُستجد COVID-19

موارد فيروس كورونا المُستجد COVID-19

ابقَ في المنزل للحفاظ على سلامتك
غادر المنزل فقط من أجل شراء الطعام أو الأدوية. حافظ على أن تكون المسافة بينك وبين الآخرين 6 أقدام.



تجنب السفر
ألغ جميع التنقلات غير الضرورية والزيارات الاجتماعية.



اغسل يديك
اغسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم مطهرًا لليد يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول.



طهر الأسطح
يمكن أن يظل فيروس كورونا المستجد على الأسطح لساعات. امسح الهواتف ومقابض الأبواب والمناضد ودرابزين السلم أو أي أسطح أخرى من الأسطح التي يكثر ملامستها.



ارتد أقنعة للوجه
إذا كان لا بد أن تخرج من المنزل، فيمكنك ارتداء قناع يغطي الأنف والفم. إن ارتداء القناع بحميك ويحمي الآخرين. يرجى الاقتصاد في شراء أقنعة N95 وأقنعة العمليات الجراحية المخصصة للعاملين في الرعاية الصحية.



لدى مؤسسة Food Gatherers قائمة مُحثَّة بمواقع مخزن الطعام. foodgatherers.org

إذا كنت تعاني من حالات انفعالية، فاتصل بإدارة الصحة العقلية المجتمعية في مقاطعة واشتيناو (Washtenaw County Community Mental Health) هاتفياً على الرقم 734-544-3050 أو عن طريق إرسال كلمة SHARE في رسالة نصية على خط الرسائل النصية للأزمات (Crisis Text Line) على الرقم 741741.

يُقدِّم مقدمو خدمة الإنترنت برامج مجانية ومنخفضة التكلفة للعملاء محدودي الدخل أو الأسر التي تأثر أطفالها بالتلاميذ بفيروس كورونا المُستجد COVID-19.

إذا فقدت التأمين الصحي لدى الجهة التي تعمل لديها، فأنت مؤهل لفترة تسجيل خاص (Special Enrollment Period) في برنامج سوق التأمين الصحي (Marketplace). اتصل ببرنامج التأمين الصحي في مقاطعة واشتيناو (Washtenaw Health Plan, WHP) هاتفياً على الرقم - 734544-3050 أو من خلال البريد الإلكتروني whp@washtenaw.org

يمكنك تقديم مطالبة جديدة للحصول على مخصصات البطالة عن طريق زيارة الرابط التالي michigan.gov/UIA

ابق على تواصل دائم مع الأصدقاء والأسرة
استخدم Facetime/Google Hangout
استخدم Zoom/Skype/Call/Text
استخدم Netflix Party

يرجى زيارة المواقع الإلكترونية هذه من أجل التحديثات.

washtenaw.org/COVID19
michigan.gov/coronavirus
cdc.gov/COVID19



April 7, 2020