


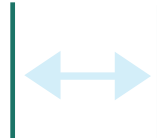
# كوفيد-19 قلل من خطر إصابتك


كلما قُمت بخيارات تقلل من تعرّضك للخطر، كلما زادت حمايتك لنفسك من الإصابة أو نشر الكوفيد 19


الأخطر


الأكثر أماناً


لا أحد يرتدي كمامة	البعض يرتدون كمامات	الأغلبية يرتدون كمامات	الجميع يرتدي كمامة أو غطاء الوجه		تغطية الوجه
--------------------	---------------------	------------------------	----------------------------------	---	-------------

الوقوف وجهًا لوجه، العناق، المصافحة بالأيدي	البقاء على مسافة أقل من 6 أقدام من الآخرين	البقاء على بعد 6 أقدام أو أكثر من الآخرين			التباعد الاجتماعي
---	--	---	--	---	-------------------

السعال أو العطس	الصياح، الصراخ أو الغناء	التحدث أو التنفس بشدة	التنفس بشكل طبيعي		نشر الرذاذ
-----------------	--------------------------	-----------------------	-------------------	---	------------

غرف داخلية صغيرة مع تدفق هواء ضعيف	غرف داخلية كبيرة مع تدفق هواء جيد	البقاء في مكان مغطى (مقصورة، شرفة مغطاة) في الهواء الطلق	في الهواء الطلق في مساحة مفتوحة		المكان
------------------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------------	---	--------

مشاركة الصحون، الأواني والأكواب	اسلوب عائلي، ولكن باستخدام أواني التقديم الخاصة بك	تقديم الطعام المُحصّص مسبقًا، باستخدام يدين تمّ تنظيفهما بشكل جيد	فقط إحضار ولمس الطعام الخاص بك		الطعام
---------------------------------	--	---	--------------------------------	---	--------

تجمعات كبيرة مع أشخاص من مناطق جغرافية مختلفة	مجموعات كبيرة أكثر من 10 أشخاص	مجموعات صغيرة (أسرتان، أقل من 10 أشخاص)	أفراد الأسرة فقط		المجموعات
---	--------------------------------	---	------------------	---	-----------

الأخطر

أمنة، مع بعض المخاطر

الأكثر أماناً

الغناء مع كورال في غرفة صغيرة



تجمع صغير في الهواء الطلق، مع الحفاظ على ما لا يقل عن 6 أقدام بين الشخص والأخر



البقاء في المنزل مع الأشخاص الذين تعيش معهم فقط



أمنة

ابق في المنزل إذا كنت تشعر بأي أعراض خفيفة، و غادر المنزل فقط بغرض الحصول على الرعاية الطبية



غسل اليدين بشكل جيد وتكراراً يُقلل من المخاطر في جميع الحالات. إذا لم يكن لديك الصابون والماء، استخدم مطهر اليدين الذي يحتوي على الأقل 60% من الكحول.



تنكر دائما