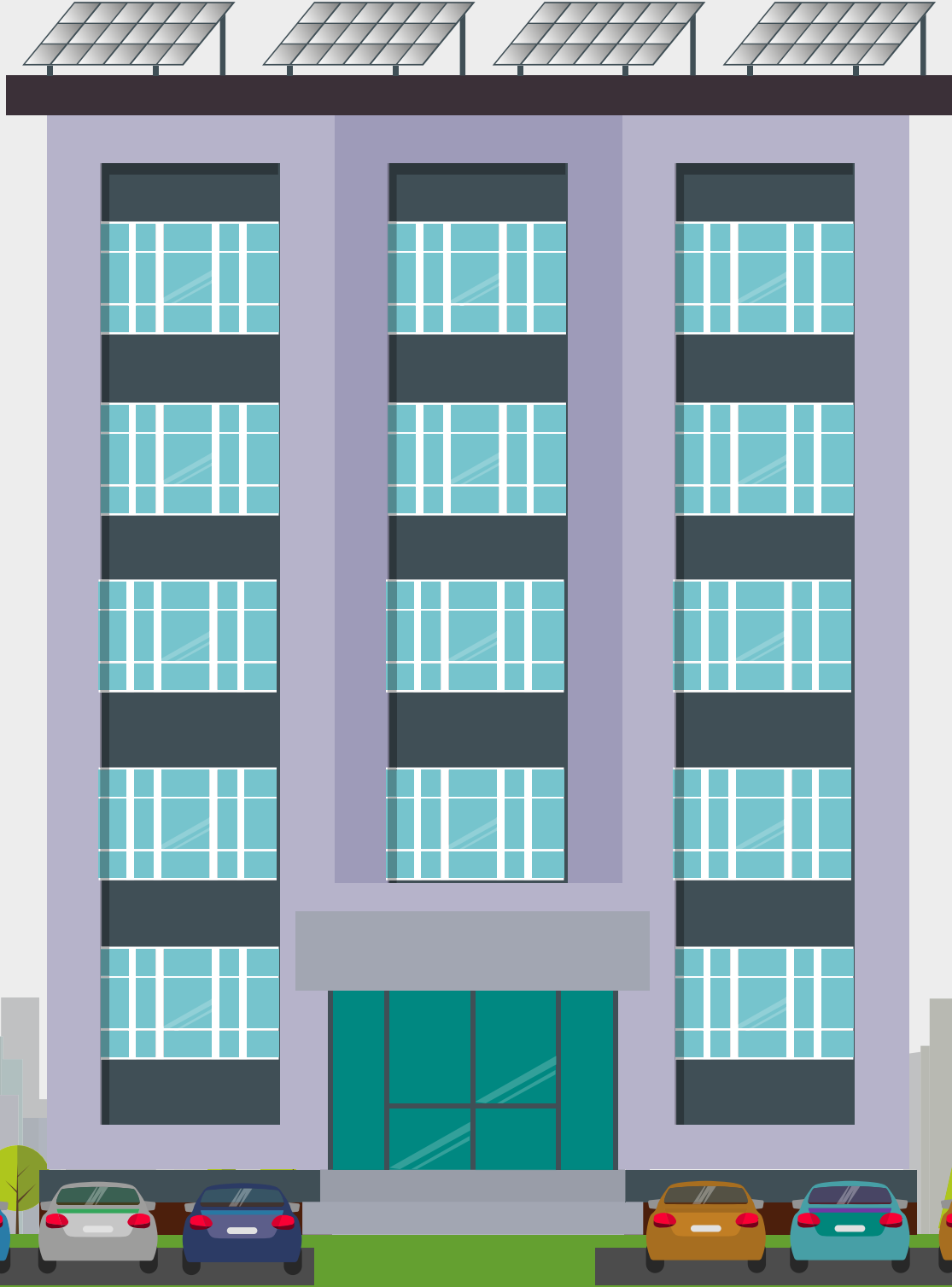


"متر ونص" لتحمي نفسك من الخطر

إذا كنت تعيش في مبنى سكني أو في مجتمع مسور، فمن المهم الالتزام بالبقاء في المنزل وتعليمات حظر التجول على مدار الساعة.

لكل شخص منا دور يلعبه في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 وذلك لحماية أنفسنا وأسرنا ومجتمعاتنا.



تجنب الاختلاط مع جيرانك، حتى إذا كنت تعيش في نفس المبنى السكني، فلا تستقبل جيرانك في منزلك (البالغين أو الأطفال).

تجنب الزيارات مع أفراد عائلتك (الأب والأم، أو الأشقاء أو الأقارب)، الذين لا يسكنوا معك حاليًا في منزلك، حتى إذا كانوا يعيشون داخل المجتمع المسور أو في نفس المبنى السكني.

مارس التباعد الجسدي مع الأشخاص خارج منزلك. وهذا يشمل التفاعل مع الناس في مساحات البناء المشتركة مثل الردهات والمساحات الخارجية.



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare

نحن نهتم
We Care

"متر ونص" لتحمي نفسك من الخطر

إذا كنت تعيش في مبنى سكني أو في مجتمع مسور، فمن المهم الالتزام بالبقاء في المنزل وتعليمات حظر التجول على مدار الساعة.

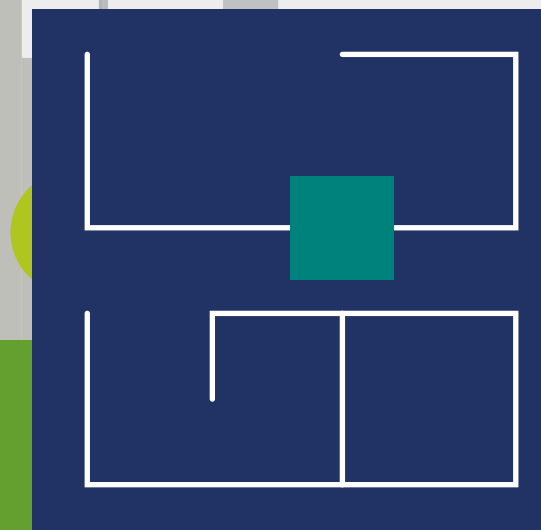
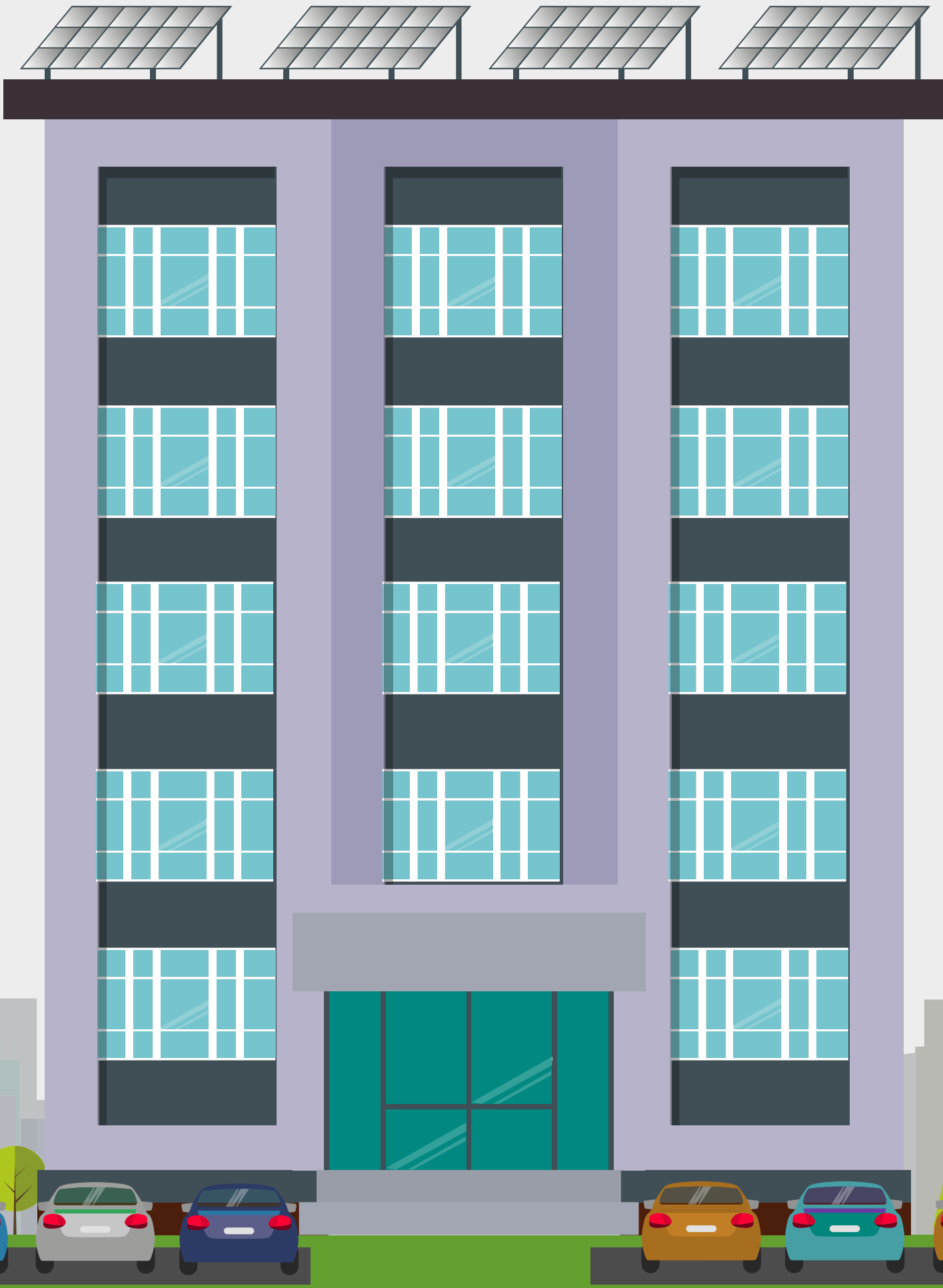
لكل شخص منا دور يلعبه في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 وذلك لحماية أنفسنا وأسرنا ومجتمعاتنا.

- تجنب الاختلاط مع جيرانك، حتى إذا كنت تعيش في نفس المبنى السكني، فلا تستقبل جيرانك في منزلك (البالغين أو الأطفال).
- تجنب الزيارات مع أفراد عائلتك (الأب والأم، أو الأشقاء أو الأقارب)، الذين لا يسكنوا معك حاليًا في منزلك، حتى إذا كانوا يعيشون داخل المجتمع المسور أو في نفس المبنى السكني.
- مارس التباعد الجسدي مع الأشخاص خارج منزلك. وهذا يشمل التفاعل مع الناس في مساحات البناء المشتركة مثل الردهات والمساحات الخارجية.
- يجب ألا يلتقي أطفالك للعب مع أطفال آخرين داخل المجتمع المسور أو المبنى السكني.
- تجنب النشاطات الترفيهية حول مجتمعك المسور ومساحات البناء المشتركة مثل الردهات والمساحات الخارجية، ابق في المنزل.

يجب على جميع أفراد الأسرة غسل أيديهم بانتظام. اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 40 إلى 60 ثانية، أو استخدم معقم اليدين الكحولي لمدة 20 ثانية على الأقل.

من المهم أن نهتم جميعًا بصحتنا، ولكن قد يحتاج بعض الأشخاص من أسرتك إلى توخي الحذر بشكل أكبر عندما يتعلق الأمر بالاحتياطات وأعراض كوفيد-19، إذ أن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل داء السكري أو أمراض القلب، أكثر عرضة لأن يعانون من المضاعفات الحادة لكوفيد-19.

إذا ظهرت عليك أنت أو أفراد أسرتك أعراض كوفيد-19، اتصل بـ 937 (واتصل بجاها إذا كنت مريضًا مسجلًا في مركزنا) واعزل نفسك في غرفة منفصلة عن بقية أفراد العائلة، لمزيد من المعلومات، اقرأ دليل إرشادات العزل المنزلي الاحترافي المتوفر على jhah.com/ar/covid-19



مركز جونز هوبكنز
أرامكو الطبي
Johns Hopkins
Aramco Healthcare