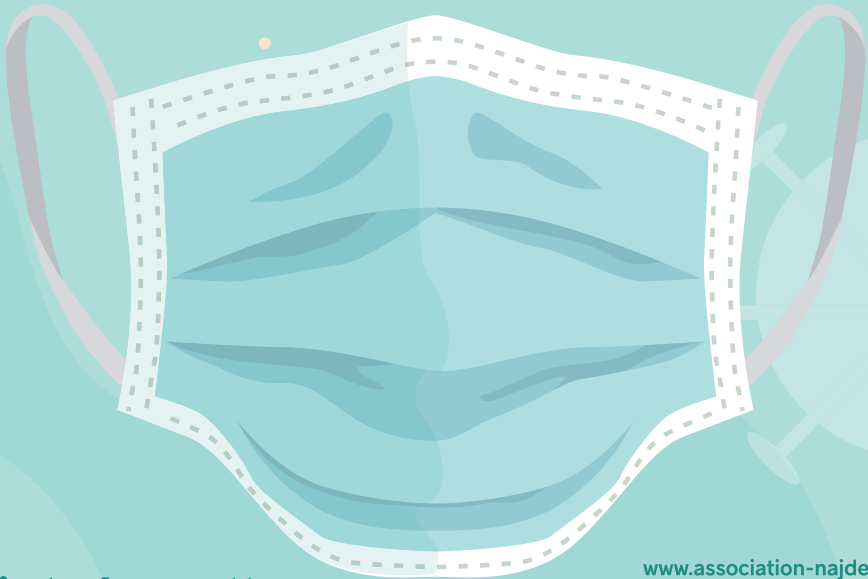


البس كما متك

لتبقى هذه الالبتسامة



#البس_كما متك

www.association-najdeh.org

Association Najdeh

طرق انتقال عدوى فيروس كوفيد-19؟

بشكل غير مباشر:

عن طريق ملامسة الأسطح
الملوثة، التي قد يبقى نشطًا عليها
من عدة ساعات إلى عدة أيام

بشكل مباشر:

عن طريق الرذاذ التنفسي
(السعال أو العطاس)، من
شخص مصاب لشخص سليم

أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19؟



الشعور بالتعب
والإرهاق



ضيق في
التنفس



إلتهاب الحلق



السعال الجاف



ارتفاع درجة
الحرارة



العطس



الإسهال



سيلان أو
احتقان الأنف

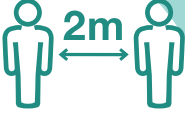


الصداع



آلام المفاصل

كيفية الوقاية من عدوى فيروس كوفيد-19؟



التباعد الإجتماعي



الامتناع
عن المصافحة



اتباع آداب
العطس والسعال



غسل اليدين
باستمرار



عدم الخروج من المنزل
إلا للضرورة القصوى



طهي المأكولات
جيداً



تجنب الاماكن
المزدحمة



تجنب لمس عينيك
وأنفك وفمك

غسل اليدين:

يُعتبر غسل اليدين وسيلة سهلة للحماية من العدوى، ويعدّ الغسل المتكرر للأيدي واحداً من أفضل الطرق لتجنب المرض ونشره.

متى تغسل يديك:

عندما تلمس الناس والأسطح والأشياء طوال اليوم، فإنك تجمع الجراثيم على يديك. يمكنك إصابة نفسك بهذه الجراثيم عن طريق لمس عينيك أو أنفك أو فمك أو نقلها إلى الآخرين. على الرغم من أنه من المستحيل إبقاء يديك خالية من الجراثيم، فإن غسل اليدين بشكل متكرر يمكن أن يساعد في الحد من انتقال البكتيريا والفيروسات والميكروبات الأخرى.



طريقة لبس الكمامة الصحيحة



تجنب لمس

الكمامة أثناء ارتدائها



تغطية الفم
والأنف بالكمامة



تحديد وضعية
الكمامة الصحيحة



غسل اليدين جيداً
قبل وضع الكمامة



صحيح



خطأ



خطأ



خطأ



خطأ



خطأ



عند شعورك بعوارض الإصابة بفيروس كوفيد-19 يرجى الاتصال:

الخط الساخن لوزارة الصحة العامة:



1214

بالخط الساخن لفيروس كوفيد-19:

01 594 459

يرجى إطلاع عبادة الأونروا في المخيم عبر الهاتف على أرقام المقسم، أو الهلال الأحمر الفلسطيني عند شعورك بعوارض الإصابة بفيروس كوفيد-19، الصليب الأحمر اللبناني، لن يستطيع الوصول إلى المريض في المخيم قبل ساعتين على الأقل.

المصادر: منظمة الصحة العالمية، ووزارة الصحة العامة

احرص على متابعة آخر المستجدات على الموقع الإلكتروني لمنظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة العامة