



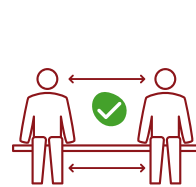
يمكننا تطبيق إجراءات التباعد البدني
في كل اماكن تواجدنا وفي جميع الأوقات
للمنع من انتشار فيروس كورونا COVID-19



وسائل النقل المشتركة



خلال التسوق



في أماكن العمل



خلال التجمعات

منظمة الصحة العالمية: إن مسافة متر واحد تُعد آمنة للتعامل بين الناس، في جميع الأوقات
مبادرة شبابية من داخل المخيمات الفلسطينية، حول أهمية التباعد البدني في ظل جائحة فيروس كورونا (COVID-19)

#نَفْسِكَ_مَسَافَتِكَ

ما هو التباعد البدني؟



يعتبر التباعد البدني واحداً من أهم الممارسات التي يمكننا القيام بها للوقاية من الأمراض وتجنب انتقال العدوى الناجمة عن الفيروسات، حيث يبين الباحثون والمختصون أنّ تقليل التواصل بين السكان واتباع وسائل التباعد البدني المختلفة قد يؤدي إلى خفض عدد المصابين بفيروس كورونا COVID-19

فوائد التباعد البدني:

تبعاً لطبيعة فيروس كورونا COVID-19 الذي ينتقل من خلال الاتصال المباشر مع الآخرين عن طريق:



ومشاركة الأشياء



المصافحة



الرذاذ التنفسي
(السعال أو العطاس)

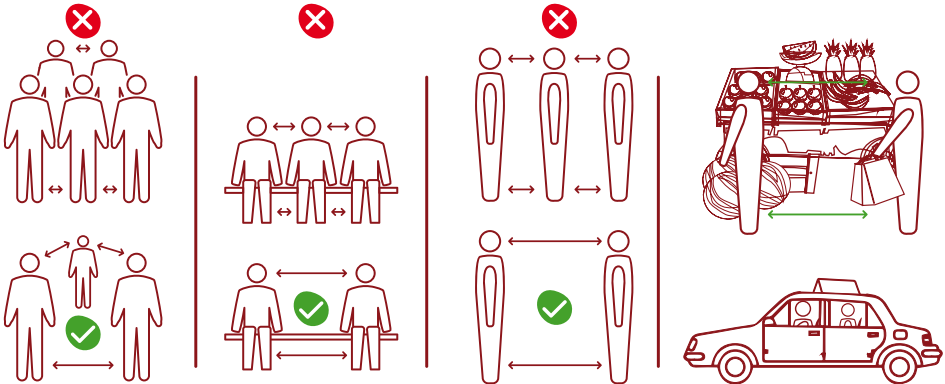
يشكل التباعد البدني وسيلة مهمة لوقف نشر الفيروس وحماية الشخص نفسه وللآخرين.

كما ويعد التباعد البدني ممارسة طوعية حتى لو لم تكن مريضاً أو معرضاً للخطر، وهو وسيلة أساسية لحماية جميع أفراد الأسرة وخصوصاً الكبار في السن وأصحاب الأمراض المستعصية.

أساليب التباعد البدني:

يعتبر ترك مسافة امان بين الأفراد من أبرز اساليب الوقاية وأهمها ويمكن أن تشمل تدابير الصحة العامة والتباعد البدني عدة أمور، سواء كان ذلك للحياة اليومية الطبيعية أو في حالة انتشار وباءٍ ما، حيث تتنوع اسباب التباعد البدني مع اختلاف البيئة المحيطة:

1. الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين أي شخص تقوم بالتواصل معه.
2. تجنب الازدحام في المناطق المشتركة كالأسواق والمقاهي وأماكن العمل.
3. قلل عدد الأشخاص في نفس المكان لما بين 3 الى 5 أفراد في الغرف الصغيرة وما بين 5 الى 10 أفراد في الأماكن ذات المساحة الواسعة مع الأخذ بعين الاعتبار وجود تهوئة مناسبة.
4. قلل من زيارات الضيوف الى منزلك ومن ذهابك الى منازل الآخرين وخصوصاً اذا كانوا كباراً في السن.
5. الحد من الاتصال الجسدي مع الآخرين في المواقف الاجتماعية كالعناق والمصافحة لأنها من الأسباب الأساسية في انتقال الفيروس.
6. لا تستخدم حنفيات الشرب العامة وقلل من تناول الطعام في الخارج.
7. توعية الأطفال حول أساليب التباعد البدني وكيفية تطبيقه في حياتنا اليومية.
8. الحد من لعب الأطفال خارج المنزل واختلاطهم بأطفال آخرين.
9. احجز موعد مسبقاً قبل زيارتك لعيادة الطبيب.
10. الابتعاد عن أي شخص تظهر عليه علامات الحمى والسعال وصعوبة التنفس.

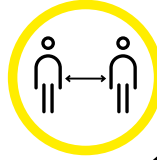


احمي نفسك من فيروس كورونا COVID-19



ينتقل فيروس كورونا COVID-19 إلى جسم الإنسان عن طريق العينين والأنف والفم، لذلك من الضروري تجنب ملامسة الوجه باليدين قبل غسلهما.

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية مع فرك الكفين والأصابع

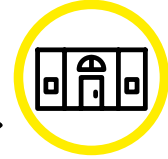


اترك مسافة بينك وبين الآخرين وتجنب الاقتراب من أي شخص تظهر عليه علامات أمراض تنفسية



أو استخدم المعقم الكحولي، إذا لم يتوفر الماء

7 طرق أساسية لتحمي نفسك



الزم منزلك واتبع القواعد والإرشادات من الجهات الرسمية



عزز مناعتك بتناول الأطعمة الصحية وممارسة النشاط البدني وشرب قدر كافٍ من الماء والحصول على قسط وافر من النوم



ضع الكمامة بشكل صحيح، واللبس القفاضات كي تتفادي لمس الأسطح بشكل مباشر



في حالة العطس أو السعال، قم بتغطية الأنف والفم بمنديل ورقي أو استخدم مرفقك المثنى

خُطِّي على الأقل مسافة متر واحد

