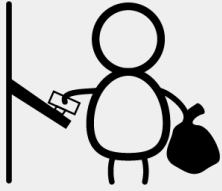


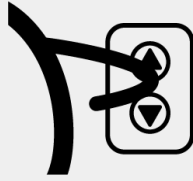


كيفية العزل الذاتي لـ COVID-19

هل تعيش في شقة؟



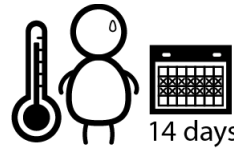
استعمل ورق
المناديل للمس
غرفة القمامة



استعمل مرفقك
أو مفصلك للضغط
على زر المصعد



نظف و عقم بيئك
عدة مرات



راقب عوارضك
لمدة 14 يوماً

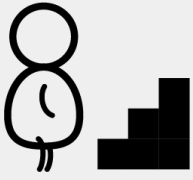
20 ثانية



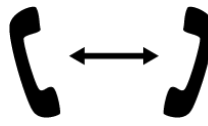
اغسل يديك عدة مرات،
تجنب لمس وجهك



اضغط على الباب
الايوماتيكي بمرفقك أو
مفصلك



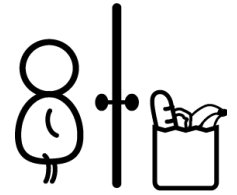
استعمل السلالم
إذا استطعت



ابقى على اتصال
عبر الهاتف والتواصل
الاجتماعي فقط

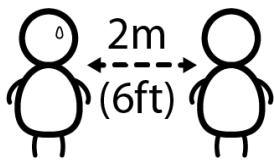


اعمل من البيت
أو توقف عن العمل

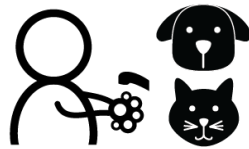


استخدم خدمة توصيل الاكل
والبقالة للمنزل

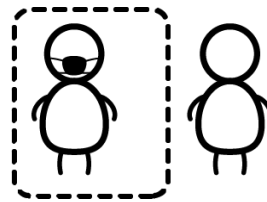
ماذا تفعل إذا كنت مريضاً وتعيش مع أشخاص آخرين



حافظ على مسافة
متريين بينك وبين الآخرين أو
ضع قناعاً



اغسل يديك قبل و بعد
مداعبة الحيوانات الأليفة
أو حاول عدم مداعبتها



ابقى في أماكن
منفصلة و استعمل
حمام منفصل إذا امكن



استخدم اكواب و
اطباق منفصلة
اغسلها و عقمها باستمرار

