



CORONA
VIRUS 19

NOKI MED

11 سلوك مفيد لحماية الأشخاص الضعفاء



دليل للذين يساعدون الناس الغير مكتفين ذاتيا أو في صعوبة

1. ارتداء دائم لقفاز يغطي الأنف والفم عندما تكون قريب من المريض.
2. تجنب العطس أو السعال في الأماكن التي يرتادها الأشخاص الضعفاء.
3. ارتداء القفازات حتى في المنزل، وتغييرها مع غسل اليدين بشكل مستمر.
4. ارتداء ملابس نقيه أثناء مزاولة العمل في البيت مع المحتاج للمساعدة مع تنظيفها كل يوم و تغييرها في كل مرة تتواصل فيها بالعالم الخارجي.
5. لا تخرج للتسوق، نكن كلف جار بهذه المهمة.
6. تذكر أن كل شيء يأتي من الخارج محتمل أن يكون معديا، اغسل يديك قبل تحضير الطعام ولا تتبادل أدوات المائدة والكؤوس.
7. إذا خرجت للتسوق ارتدي قفازات وقفاز الأنف والفم، اسأل العامل في المحل أن يقوم بتطهيرك بالمواد المعقمة قبل بدأ التسوق أو بعده (العربة أو السلة قد يمر شخص أقل حذرا منك ويصيبها بالعدوى).
8. إذا عدت إلى بيتك، لا تقرب كثيرا من الأقارب أو إتخذ مزيدا من الاحتياطات.
9. تأكد من توفرك على مسحوق نظافة خاص بك، واحرص دائما على تنظيف الواجهات التي ترتادها وتمسها بيديك ويرتادها آخرون.
10. إذا كنت تعاني من السعال أو البرد أو الحمى أو التوعك عموما، إتصل بطبيبك وأوقف نشاطك العملي على الفور.
11. إذا لاحظت صعوبة تنفس الشخص الضعيف أو أمراض أخرى يجب الإخبار به على الفور.

