WHO-EM/HSG/348/A

كوفيد-19

مرض فيروس كورونا 2019

10 طرق للاستعداد وحماية نفسك

للأشخاص فوق سن 60 و/أو يعيشون مع حالات مَرَضية كامنة*

اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون، واحرص على تنظيف الأسطح وتعقيمها بانتظام.

حافظ على تناول أدويتك المعتادة، واتبع النصائح الطبية.

اتبع أسلوب حياة صحياً لتعزِّز جهازك المناعي، وتناول أطعمة مُغذِّية، وخذ قسطاً كافياً من النوم، ولا تدخن، وحافظ على نشاطك، ولا تتعاطَ الكحول.

حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد، وتجنب الملامسة الجسدية مع الآخرين (كالمصافحة والعِناق).

إذا انتشر كوفيد-19 في مجتمعك، فالزم منزلك بقدر الإمكان. **تجنَّب الذهاب إلى دور العبادة وغيرها من الأماكن الحاشدة بالناس.**

تأكد من توفُّر مخزون الأدوية لمدة شهر على الأقل تحسباً للبقاء في المنزل إذا لزم الأمر. خطط للحصول على المزيد إذا لزم بقاؤك مدة أطول.

حافظ على تواصل وثيق مع عائلتك أو أصدقائك أو جيرانك، وخطِّط للحصول على الغذاء والرعاية الطبية إذا لزم الأمر.

تعرَّف على أعراض مرض كوفيد-19، مثل الحُمَّى والسُّعال وصعوبة التنفس، حتى تتعرف عليها بسرعة إن ظهرت.

إذا ظهرت عليك أعراض تشبه الأنفلونزا، **فاتصل بالهاتف المخصَّص في بلدك أو بمن يقدم لك الرعاية الصحية فوراً.**

لا تشعر بالوحدة. **حافظ على التواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء بالهاتف أو المحادثة المرئية أو البريد الإلكتروني.**

*البالغون أكبر من 60 سنة الذين يعانون من نقص المناعة أو يعانون من حالات مَرَضية كامنة، مثل ارتفاع ضغط الدم، والسُّكَّري، والسرطان، وأمراض الرئة والقلب، هم الأكثر عُرضة للخطر.

اعرف. استعد. تصرَّف.

www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط