



## حماية نفسك والآخرين من Covid-19 اتبع هذه النصيحة

البقاء في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض.



حافظوا على المسافة بينكم.



غسل اليدين جيداً وبشكل متكرر.



الاختلاط مع تجنب العدوى قدر الامكان ، لا يزيد عن 8 أشخاص.



إذا كنت أنت أو شخص ما تعيش مع أحد المصابين Covid-19، يجب على الجميع على الكل البقاء في المنزل.



إجراء اختبار (فحص الكرونا) إذا كان لديك أعراض البرد او الزكام أكثر من 24 ساعة ، يمكنك عمل الفحص بنفسك (في البيت) أو عن طريق الاتصال بالمركز الصحي الخاص بك. للفحص الذاتي، اطلب من شخص يتمتع بصحة جيدة ان يقوم بإجراء الفحص.



إذا كنت مريضاً أو لديك اعراض البرد، فاسأل شخصاً بصحة جيدة ان يتسوق لك.



الاتحاد والصمود، معاً نبطئ انتشار العدوى