

# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



عند السعال والعطاس، قم بتغطية الفم  
والأنف بمنديل أو بثني الكوع، قم بإلقاء  
المنديل على الفور واغسل يديك

إذا اخترت ارتداء قناع الوجه، فتأكد من  
تغطية الفم والأنف - تجنب لمس القناع  
بمجرد ارتدائه



تخلص على الفور من القناع وحيد  
الاستعمال بعد استخدامه في كل مرة  
واغسل يديك بعد إزالة القناع

منظمة  
الصحة العالمية 

# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



تجنب المخالطة اللصيقة مع الأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال

نظف يديك باستمرار بفرك اليدين بمطهر كحولي أو غسلهما بالماء والصابون



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم

# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



تجنب السفر إذا كنت تعاني من  
الحمى والسعال

إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال  
وصعوبة في التنفس، **فالتمس**  
**الرعاية الطبية مبكراً** وأخبر مَنْ  
يقدم لك خدمات الرعاية الصحية  
عن سفرياتك السابقة



منظمة  
الصحة العالمية 

# هل هناك أي أدوية محددة للقاية من فيروس كورونا المستجد أو علاجه؟



حتى تاريخه، لا يوجد أي دواء محدد موصى به للقاية من فيروس كورونا المستجد (2019-nCoV) أو علاجه.

ومع ذلك، يجب أن يحصل المصابون بالفيروس على الرعاية المناسبة لتخفيف الأعراض وعلاجها، كما يجب أن يحصل المصابون بمرض وخيم على الرعاية الداعمة المثلى. ولا تزال بعض العلاجات قيد الاستقصاء، وسيجري اختبارها من خلال تجارب طبية. وتتعاون منظمة الصحة العالمية مع مجموعة من الشركاء على تسريع وتيرة جهود البحث والتطوير.

## لحماية نفسك والآخرين من المرض

### اغسل يديك

- . بعد السعال أو العطس
- . عند رعاية المرضى
- . قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام
- . قبل الأكل
- . بعد استخدام المراحيض
- . عندما تكون الأيدي متسخة
- . بعد التعامل مع الحيوانات أو فضلات الحيوانات



# اغسل يديك



اغسل يديك بالماء الجاري  
والصابون عندما تكون الأيدي  
متسخة بشكل واضح

إذا لم تكن يداك متسخة بشكل  
واضح، فقم بغسلهما بالماء  
والصابون أو استخدم معقم اليدين  
الكحولي



## للحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا:

نظف اليدين بالصابون والماء أو معقم يدين كحولي



عند السعال والعطس قم بتغطية الأنف والفم بمنديل أو بثنية  
بمرفق الذراع

تجنب المخالطة اللصيقة مع أي شخص لديه أعراض  
نزلات البرد أو الإنفلونزا



قم بطهي المنتجات الحيوانية و الطيور  
والبيض جيداً

تجنب التعامل مع الحيوانات البرية أو حيوانات

المزرعة الحية دون استخدام وسائل الوقاية

الشخصية



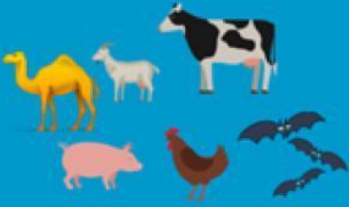
منظمة  
الصحة العالمية



# احم نفسك من المرض



تجنب المخالطة اللصيقة مع  
الأشخاص المرضى و تجنب التعامل  
المباشر مع حيوانات المزرعة أو  
الحيوانات البرية دون استخدام  
وسائل الوقاية الشخصية و تجنب  
البصق في الأماكن العامة، ولمس  
العينين أو الأنف أو الفم



منظمة  
الصحة العالمية





# حافظ على صحتك

## أثناء السفر



تناول فقط الأطعمة المطهية جيداً

تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب المخالطة المباشرة والسفر مع  
الحيوانات المريضة

منظمة  
الصحة العالمية

