

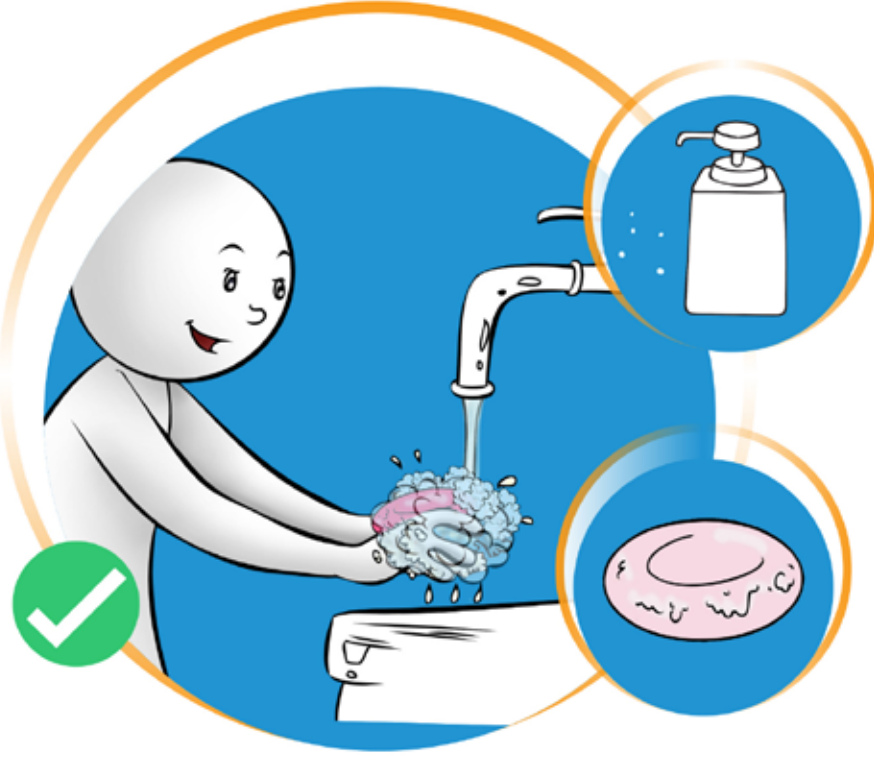


مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر

اتبع هذه الممارسات الجيدة

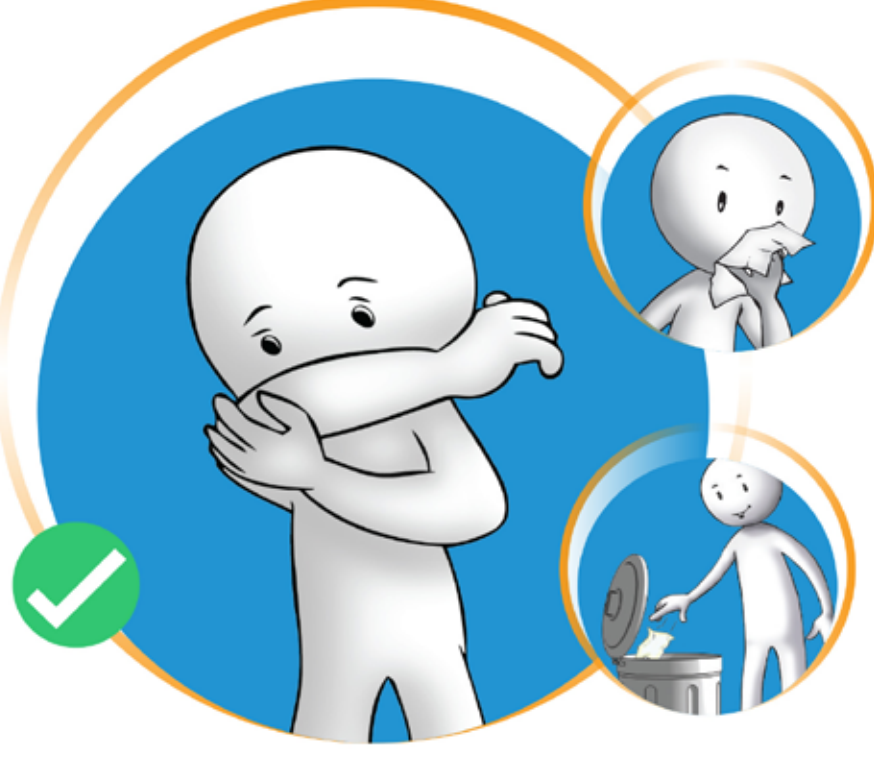
اغسل يديك دائماً بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بطنابهما كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، فأخبر طاقم العاملين أو موظف الصحة بالميناء، والتمس الرعاية الطبية. وأخبر مقدم خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة.



عند السعال أو العطس، قم بتغطية الفم والأنف بالمنديل أو الكوع المثني. ويجب التخلص من المنديل مباشرة بعد استعماله، وغسل اليدين.



إذا اخترت ارتداء كمامة، فتأكد من أنها تغطي الفم والأنف بإحكام. وتجنب لمس الكمامة بمجرد ارتدائها. وتخلص من الكمامة وحيدة الاستعمال على الفور بعد استخدامها في كل مرة، واغسل يديك بعد نزعها.



أمور يجب تجنبها

تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال.



تجنب السفر في حالة الإصابة بالحمى والسعال.



تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع الحيوانات أثناء السفر.



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم، وتجنب تناول الطعام غير المطهي جيداً.

