

١٠ أمور يمكنك القيام بها لإدارة صحتك في المنزل

إذا كنت مصاباً بالحمى، السعال أو ضيق في التنفس، اتصل بمقدم الرعاية الصحية.
قد يخبروك بإدارة حالتك و القيام برعاية نفسك من المنزل. اتبع هذه النصائح:

1. حاول البقاء في المنزل

بعيداً من العمل والمدرسة وعن الأماكن العامة الأخرى.
إذا كان عليك الخروج، تجنب استخدام أي نوع من
وسائل النقل العام، المشاركة في الركوب
أو سيارات الأجرة.



2. مراقبة الأعراض بعناية

إذا ساءت الأعراض
اتصل بمقدم الرعاية الصحية
على الفور.



3. الحصول على الراحة و شرب الماء بكثرة.



4. إذا كان لديك موعد
مع الطبيب **اتصل**
بمقدم الرعاية الصحية
في وقت مسبق وأخبرهم
أن لديك أو قد يكون
لديك COVID-19.



5. في حالات الطوارئ الطبية،
وأخبر اتصل بالرقم **911**
موظف الإسعاف
بان لديك أو ربما يكون لديك
COVID-19.



6. تغطية الفم عند السعال أو العطاس.



7. اغسل يديك كثيراً
بالماء والصابون لمدة
٢٠ ثانية على الأقل
أو نلّف يديك بمطهر يحتوي
على الكحول بنسبة لا
لا تقل عن ٦٠٪



8. حاول قدر الإمكان، البقاء في
وبعداً عن غرفة محددة
في منزلك الأشخاص الآخرين
أيضاً، عليك استخدام حمام منفصل
إذا كان متوفرًا، إذا كنت بحاجة
إلى أن تكون حول أشخاص آخرين داخل أو خارج
خارج المنزل، ارتدي الكمامة



9. تجنب مشاركة الأغراض الشخصية
مع أشخاص آخرين في منزلك
مثل الأطباق، المشاشف والفرائش



10. التي يتم **تنظيف جميع الأسطح**
التي تم لمسها في كثيرًا
مثل اسطح المعطابخ و الطاولات، مقابض الأبواب
استخدام بخاخ التنظيف المنزلي
أو مناديل وفقاً للتعليمات المكتوبة
على الغلاف.

