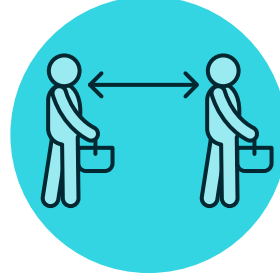


فيروس كورونا: إن الأمر الآن في يدك



هل يجب عليك الذهاب إلى العمل؟
استخدم الدراجة أو السيارة.

حيث إنه من السهل الإصابة بالعدوى في
الحافلة والقطار.



هل أنت بصحة جيدة؟
ابق على مسافة آمنة.

اعمل من المنزل. ألغ الرحلات الخاصة. اخرج في
الهواء الطلق ولكن ليس بين الكثير من الناس.
استرخ في المنزل واقرأ "الحرب والسلام". وقلم
شجيرة البونساي.



هل تشعر بالمرض؟
امكث في المنزل.

التهاب في الحلق، وقشعريرة، وسعال: عالج
نفسك حتى إذا كنت تشعر قليلاً بالمرض. إذا لم
يكن لك اتصال مباشر مع شخص جاءت نتيجة
اختباره إيجابية، فإنك لا تحتاج إلى إجراء
اختبار فيروس كورونا.



هل أنت في الطريق؟
غسل يديك بانتظام.

لا تلمس وجهك. ضع مرفقك على أنفك وفمك
في أثناء العطس والسعال. لا تصافح أحداً.
يمكنك الانحناء بطريقة مهذبة.



هل أنت صاحب العمل؟
اسمح بالعمل من المنزل.

اطلب من الموظفين المصابين بنزلات البرد
المكوث في المنزل، وألغ الاجتماعات الشخصية
إن أمكن.



هل لديك جيران كبار السن؟
قدم المساعدة.

ينبغي عدم خروج كبار السن من المنزل إلا
للضرورة القصوى. خروجك للتسوق يعني أن
شخصاً آخر سيسقي زهورك في العطلة التالية.