

## فيروس كورونا الجديد السلوكيات العشرة للاتباع

1. اغسل يديك كثيرًا
2. تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي الحادة
3. لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك
4. غطي فمك وأنفك إذا عطست أو سعلت
5. لا تأخذ الأدوية المضادة للفيروسات أو المضادات الحيوية إلا إذا وصفه الطبيب
6. قم بتنظيف الأسطح باستخدام مطهرات الكلور أو الكحول
7. استخدم القناع فقط إذا كنت تشك في أنك مريض أو تساعد المرضى
8. المنتجات صنع في الصين والطرود الواردة من الصين ليست خطيرة
9. اتصل بالرقم المجاني 1500 إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال وعدت من الصين من مدة تقل عن 14 يومًا
10. الحيوانات الأليفة لا تنتشر فيروس كورونا الجديد

Traduzione a cura di

## 1. اغسل يديك كثيرًا

غسل اليدين والتطهير حاسمان لمنع العدوى. يجب غسل اليدين بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الصابون والماء ، يمكن أيضًا استخدام معقم اليدين بنسبة 60٪. غسل يديك يزيل الفيروس.

## 2. تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي الحادة

ابق على بعد متر واحد على الأقل من الأشخاص الآخرين ، خاصةً عندما يسعلون أو يعطسون أو عندهم الحمى ، لأن الفيروس موجود في قطرات اللعاب ويمكن أن ينتقل من مسافة قريبة.

## 3. لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك

ينتقل الفيروس بشكل رئيسي عن طريق الجهاز التنفسي ، لكنه يمكن أيضًا أن يدخل الجسم عبر العينين والأنف والفم ، وبالتالي تجنب لمسه بأيدي غير مغسولة جيدًا. في الواقع ، يمكن أن تتلامس يديك مع الأسطح الملوثة بالفيروس ونقله إلى جسمك.

## 4. غطي فمك وأنفك إذا عطست أو سعلت

إذا كان لديك التهاب تنفسي حاد ، فتجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين ، والسعال داخل الكوع أو منديل ، ويفضل أن يستخدم مرة واحدة ، وارتداء القناع وغسل يديك. إذا قمت بتغطية فمك بيديك ، فقد تلوث الأشياء أو الأشخاص الذين تتلامس معهم.

## 5. لا تأخذ الأدوية المضادة للفيروسات أو المضادات الحيوية إلا إذا وصفه الطبيب

في الوقت الحالي ، لا يوجد دليل علمي على أن استخدام العقاقير المضادة للفيروسات يمنع الإصابة بفيروس كورونا الجديد (2-SARS-CoV). المضادات الحيوية لا تعمل ضد الفيروسات ، ولكن ضد البكتيريا فقط . السارس 2-SARS-CoV ، على وجه التحديد ، فيروس ، وبالتالي لا تستخدم المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية أو العلاج ، ما لم تحدث الالتهابات البكتيرية المشتركة.

## 6. قم بتنظيف الأسطح باستخدام مطهرات الكلور أو الكحول

تشمل المطهرات الكيميائية التي يمكن أن تقتل فيروس كورونا الجديد (2-SARS-CoV) على الأسطح المطهرات القائمة على مواد التبييض / الكلور ، والمذيبات ، والإيثانول بنسبة 75 ٪ ، وحمض البركتيك والكلوروفورم. سيكون باستطاعة طبيبك والصيدلي تقديم النصيحة لك.

Traduzione a cura di

## 7. استخدم القناع فقط إذا كنت تشك في أنك مريض أو تساعد المرضى

توصي منظمة الصحة العالمية بارتداء قناع فقط إذا كنت تشك في إصابتك بفيروس كورونا الجديد ، وتعاني من أعراض مثل السعال أو العطس ، أو إذا كنت تعتني بشخص يشتبه أنه مصاب بعدوى فيروس كورونا الجديد (سفر في الأوبئة الأخيرة إلى الصين مع أعراض الجهاز التنفسي).

يساعد القناع على الحد من انتشار الفيروس ، ولكن يجب اعتماده بالإضافة إلى تدابير النظافة الأخرى مثل غسل الأيدي بعناية لمدة 20 ثانية على الأقل. ليس من المفيد ارتداء أقنعة كثيرة متداخلة.

## 8. المنتجات صنع في الصين والطرود الواردة من الصين ليست خطيرة

صرحت منظمة الصحة العالمية إن الأشخاص الذين يتلقون الطرود من الصين لا يتعرضون لخطر الإصابة بفيروس كورونا الجديد لأنه غير قادر على البقاء على الأسطح لفترة طويلة. حتى الآن ، ليس لدينا دليل على أن الأجسام المنتجة في الصين أو في أي مكان آخر يمكنها أن تنقل فيروس كورونا الجديد (.SARS-CoV-2).

## 9. اتصل بالرقم المجاني 1500 إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال و عدت من الصين من مدة تقل عن 14 يومًا

تتراوح فترة حضانة فيروس كورونا الجديد بين يوم واحد و 14 يومًا. إذا كنت قد عدت من رحلة إلى الصين لمدة تقل عن 14 يومًا ، أو كنت على اتصال بأشخاص عادوا من الصين لمدة تقل عن 14 يومًا ، وتعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس وآلام العضلات والتعب ،

اتصل بالرقم المجاني 1500 لوزارة الصحة للحصول على معلومات حول ما يجب القيام به. ارتدي قناعًا ، إذا كنت على اتصال مع أشخاص آخرين ، استخدم المناديل ذات الاستعمال الواحد واغسل يديك جيدًا.

## 10. الحيوانات الأليفة لا تنتشر فيروس كورونا الجديد

في الوقت الحالي ، لا يوجد دليل على إصابة الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط بالفيروس. ومع ذلك ، من الجيد دائمًا غسل يديك بالماء والصابون بعد ملامسة الحيوانات الأليفة.

Traduzione a cura di