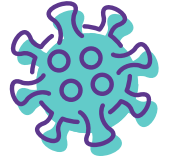


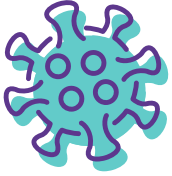


وزارة الصحة  
Ministry of Health

نعود بحذر



# كيف أحمي نفسي من كورونا؟



زيارة  
كبار السن؟

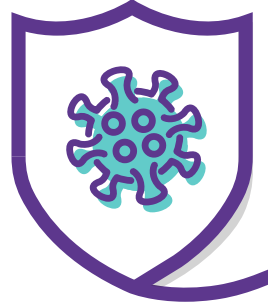
عند الخروج  
من المنزل؟

الذهاب  
للعمل؟

الذهاب  
للتسوق؟

الذهاب  
للمسجد؟

# توصيات عامة:



تجنب لمس العينين والأنف  
والفم قبل غسل اليدين



تجنب الآخرين و الاتصال بـ  
٩٣٧ عند مخالطة حالة أو  
ظهور أعراض:



- كحة
- حرارة
- ضيق في التنفس

الالتزام بأداب السعال و  
العطاس بتغطية الفم والأنف



- بالمنديل و التخلص  
منه مباشرة
- بباطن المرفق ثم  
غسل اليدين

لبس الكمامة القماشية



ترك مسافة أمنة بينك  
والآخرين لاتقل عن ٢م



الحرص على نظافة اليدين



- بغسلهما بالماء والصابون  
لمدة ٤٠ ثانية
- أو استخدام معقم اليدين

الابتعاد عن التجمعات



عدم مشاركة الأدوات  
الشخصية مع الغير



عدم المصافحة والعناق



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well

نعود بحذر



وزارة الصحة  
Ministry of Health

# حتى نعود بحذر

التزم بلبس الكمامة القماشية  
عند خروجك من المنزل

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

نعود بحذر

## ماذا افعل عند الخروج من المنزل؟



عدم الخروج  
إلا للضرورة



أخذ كماسة  
قماشية إضافية



أخذ معقم يدين  
كحولي

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



## ماذا افعل عند الذهاب للمسجد؟

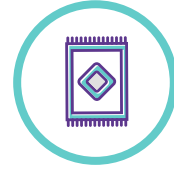
### عدم ذهاب:

- كبار السن
- المصابين بأمر اض مزمنة
- الأطفال الأقل من ١٥ عاماً
- من تظهر عليه اعراض حرارة -  
كحة- ضيق في التنفس



### إحضار الأدوات الشخصية، وتشمل :

- سجادة
- مصحف
- معقم يدين كحولي
- كمامة قماشية إضافية



### الوضوء في المنزل



### عدم المصافحة والعناق



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



وزارة الصحة  
Ministry of Health

## ماذا افعل عند الذهاب للعمل؟



عدم المصافحة والعناق



منع التجمع في الممرات



تعقيم الأسطح بالمعقمات  
المخففة



تقليل الاجتماعات المباشرة



تهوية غرف الاجتماعات



تقليل أعداد الحضور  
للإجتماعات



تدريب عمال النظافة على  
طرق التنظيف و التعقيم



الانصراف مباشرة فور  
الانتهاء



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



## ماذا افعل عند الذهاب للتسوق؟



عدم اصطحاب المعرضين  
أكثر لخطر المضاعفات  
عند الإصابة



أخذ كمادة قماشية  
إضافية



استخدام السلالم بدل  
المصاعد



ترك مسافة متر وعدم  
مواجهة الآخرين في  
المصاعد



الدفع إلكترونياً



تطهير وتنظيف السلع  
قبل الاستهلاك



أخذ معقم يدين كحولي



تعقيم اليدين عند  
الدخول و الخروج من مر  
اكز التسوق



قياس درجة الحرارة عند  
المداخل و الاستجابة  
للتوجيهات



تعقيم السلالم وعربات  
التسوق قبل استخدامها



إحدى مبادرات وزارة الصحة



## ماذا افعل إذا استخدمت سيارات الأجرة والحافلات؟



أخذ كمادة  
قماشية إضافية



أخذ معقم  
يدين كحولي



الاحتفاظ بالنفايات  
والتخلص منها لاحقاً



تجنب لمس  
الأسطح



الركوب في  
المقاعد الخلفية



الدفع إلكترونياً



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



تنظيف الأسطح التي  
يتكرر استخدامها بمحالييل  
التنظيف المخففة



الحرص على  
النظافة الشخصية



الاهتمام بالصحة النفسية  
والتقليل من الضغوط



الالتزام بنظام  
صحي متوازن



تهوية المنزل  
والتنظيف المستمر



وزارة الصحة  
Ministry of Health



ماذا افعل عند  
استلام الطلب؟



التأكد من  
جهات التوصيل



التخلص من  
ملحقات الطلب



الدفع  
إلكترونياً



تجنب الاستلام  
المباشر



غسل الفواكه  
والخضار جيداً



التخزين  
الجيد



تعقيم أسطح  
الطلبات الصلبة

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



## ماذا افعل في المطعم؟



أخذ كمادة  
قماشية إضافية



الدفع  
إلكترونياً



الحجز المسبق  
والحضور على الموعد



لا يزيد عدد المجموعات  
عن أربع أشخاص



قياس درجة الحرارة  
عند المداخل



استخدام الأدوات ذات  
الاستخدام الواحد



## ماذا افعل عند السفر؟



### إحضار الأدوات الشخصية من:

- معقم يدين كحولي
- كمام قماشي إضافي
- مخدة أو مسند الرقبة
- البطانية



### تجنب الدول الموبوءة



### تعقيم الطاولة والمقعد قبل الجلوس



### تجنب مخالطة من يظهر عليهم أعراض



### تجنب تبديل الأماكن



### الحجز وإصدار الوثائق إلكترونياً



### استخدام الأدوات ذات الاستخدام الواحد



### الإفصاح عن الدول التي تمت زيارتها



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



## ماذا افعل إذا كنت من أحد الفئات الأكثر خطورة بعد التعرض للإصابة؟



تعقيم الأسطح التي  
يتكرر استخدامها



استخدم التطبيقات  
لطلب احتياجاتك من  
الأغذية و الأدوية



البقاء في  
المنزل



تجنب التواصل مع من  
يظهر عليه أعراض



الحرص على نظافة  
المنزل و تهويته جيداً



إحدى مبادرات وزارة الصحة

نعود بحذر



وزارة الصحة  
Ministry of Health



# حتى نعود بحذر

تجنب المصافحة وسلم  
من بعيد

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



## ماذا افعل عند زيارة كبار السن؟



توفير الاحتياج من  
الأغذية والأدوية. لمدة  
شهر على الأقل



منع التجمعات



تجنب الاحتضان  
والمصافحة



لا تشارك الطعام و  
الأدوات معهم



التأكد من نظافة  
وتهوية منازلهم





## ماذا افعل أنا كبير في السن وأحتاج الخروج للضرورة؟

الخروج فقط عند الحاجة الملحة



أخذ الأدوات الشخصية من:

- كمادة إضافية
- معقم يدين كحولي
- الأدوية



تجنب مشاركة  
الطعام والأدوات



الخروج مع مرافق



إحدى مبادرات وزارة الصحة

عش  
بصحة  
Live Well



## ماذا افعل مع أطفالي؟



تجنب مخالطتهم لمن  
يظهر عليهم أعراض  
تنفسية



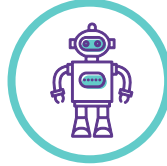
تجنب إلباس الكمامة  
القماشية لمن هم دون  
السنتين



تقليل الخروج  
من المنزل



أخذ الأدوات الشخصية،  
مثل:



تعقيم الألعاب والأسطح  
التي يتكرر استخدامها



تجنب لمس الأسطح  
خارج المنزل

- الألعاب
- الرضاعة
- اللهاية
- كمامة قماشية إضافية
- وجبات خفيفة
- أدوات الطعام
- ملابس إضافية
- كريمات ومراهم



إحدى مبادرات وزارة الصحة



وزارة الصحة  
Ministry of Health

إحدى مبادرات وزارة الصحة

عيش  
بصحة  
Live Well

هل أعجبك هذا الملف؟  
هنا تجد المزيد

الوقاية من كورونا  
COVID-19

<https://covid19awareness.sa>



@LiveWellMOH



@LiveWellMOH



LiveWellMOH

