

كيف تحمي نفسك؟

كيف ينتقل الفيروس؟

(1) ارتدي قناعك

اغسل يديك قبل ارتداء قناعك. غط أنفك وفمك وذقنك بقناعك. من خلال ارتداء القناع فإنك تحمي الأشخاص القريبين منك. إذا كان الجميع يرتدون قناعاً، تكون الحماية متبادلة.



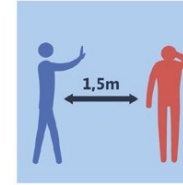
(2) اغسل يديك بانتظام لمدة عشرين ثانية.

اغسل يديك بالماء والصابون أو بمحلول كحولي مائي. محلول الكحول المائي ليس له تأثير على الأيدي المتسخة. اغسل يديك قبل الأكل وبعده وبعد استخدام المراض وبعد لمس الأشياء العامة (مثل وسائل النقل العام) وبعد العطس أو السعال.



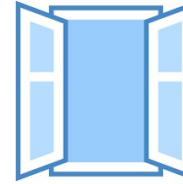
(3) تجنب الاتصالات الوثيق

حافظ على مسافة لا تقل عن 1.5 متر من الأشخاص الآخرين ، خاصة إذا كانوا يسعلون أو يعطسون أو يعانون من الحمى. عند السعال أو العطس ، قم بتغطية أنفك وفمك بعوج ذراعك أو بمنديل و تخلص من المنديل على الفور.



(4) تهوية جيدة.

افتح النافذة لمدة 15 دقيقة كل ثلاث ساعات. التهوية الجيدة تزيد من سقوط القطرات. من خلال القيام بذلك ، تقلل من خطر إصابتك بالقطرات الملوثة بالفيروس.



(5) تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

الأنف والعينان والفم هي نقطة دخول الفيروس في الجسم. إذا لمست عينيك فمك أنفك بعد لمس سطح ملوث بالفيروس ، فإنك بذلك تكون عرضة للإصابة بالفيروس.



عن طريق استنشاق القطرات المصابة



عن طريق الاتصال الوثيق مع شخص مصاب



عن طريق لمس سطح مصاب



ينتشر كوفيد 19 بشكل رئيسي من شخص لآخر عن طريق الرذاذ المصاب. (قطرات الرذاذ). هي إفرازات من الجهاز التنفسي العلوي ، ويمكن أن تنتشر عن طريق السعال أو العطس أو الكلام ، وتدخل إلى جسم الإنسان من خلال العينين والأنف والفم. يمكن أن يحدث هذا عن طريق استنشاق القطرات المصابة أو عن طريق لمس سطح سقطت عليه القطرات بيدك ثم لمس عينيك وفمك وأنفك. يمكن أن ينتقل الفيروس عن طريق الأشخاص المصابين بأعراض، أو عن طريق الأشخاص المصابين دون أعراض.

ماذا تفعل إذا ظهرت الأعراض؟

معلومات عن فيروس كورونا كوفيد 19



ماذا تفعل إذا ظهرت الأعراض؟
إذا شعرت بتوعك أو كان لديك أحد الأعراض
الحمى والسعال وأعراض تشبه أعراض الأنفلونزا:

1- ابق في المنزل أو في مبنى منعزل لتجنب إصابة الآخرين.
الأهم هو تجنب الاتصال المباشر مع الآخرين.
حافظ دائماً على مسافة 1.5 متر من الآخرين ، واسعل في كحك
وارتد قناعاً.

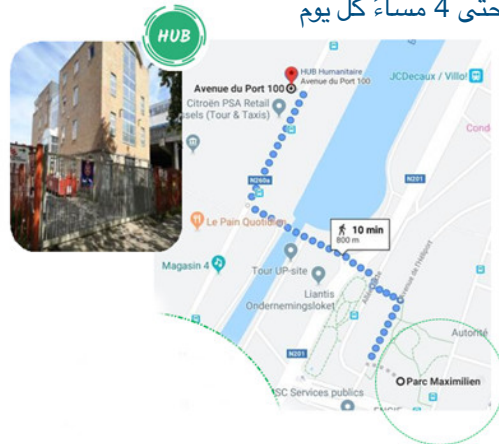


2- اتصل بالطبيب.
* 1710 متاح دائماً ، استشارة مجانية عبر الهاتف
* مركز أئينا 0494/189024
أو

يرجى الذهاب إلى HUB.

العنوان: Rue du port 100 at 1000 Bruxelles
يبدأ توزيع التذاكر للوصول إلى الاستشارات الطبية المجانية في
الساعة 11 صباحاً.

يفتح "HUB" أبوابه من الساعة 1 ظهراً حتى 4 مساءً كل يوم
باستثناء الأربعاء.



samusocial
.brussels



الأعراض

حمى



سعال جاف



فقدان حاسة التذوق و/
أو الشم



ضيق في التنفس



إلتهاب الحلق



الصداع



المجموعة في خطر

الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل:

داء السكري ارتفاع ضغط الدم



مشاكل رئوية



كبار السن



تتشابه أعراض فيروس كورونا إلى حد كبير مع أعراض
نزلات البرد أو الأنفلونزا. يمكن أن تسبب العدوى مرضاً
خفيفاً أو التهاب رئوي خفيف أو شديد.

تزداد المخاطر بشكل ملحوظ مع تقدم العمر. كبار السن
والأشخاص الذين يعانون من أمراض
مزمنة أو اضطرابات نقص المناعة أكثر عرضة للأعراض
الخطيرة