

# فيروس الكورونا: احم نفسك والآخرين

## اطلب المعلومات



**اطلب المزيد من المعلومات.**  
ليس كل ما تقرأه وتسمعه صحيحًا.



**اطلب المعلومات من المصادر  
الموثوقة مثل:** منظمة الصحة العالمية،  
والصليب الأحمر وRIVM.

## قم بالإجراءات



**اتخذ الاحتياطات الصحيحة.**  
اغسل يديك بانتظام.



**تجنب الاتصال الجسدي (اللمس).**  
واختر لمنع الاتصالات الاجتماعية.



**تجنب الانتشار.**  
اعطس واسعل في مرفقك، اعمل في المنزل إن  
أمكن، ابتعد على بعد 1.5 متر من الآخرين



**ابق في المنزل ما أمكن**  
ولا تخرج عند الشكاوى والحمى.

## ساعد

تحقق (عبر الهاتف) مع أصدقائك الأكثر ضعفًا صحيا وأفراد الأسرة والجيران ما إذا كان بإمكانك القيام بشيء من أجلهم.  
إن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة هم أكثر عرضة للخطورة، قد يكونون قلقين أو متوترين.



اوصي بتجنب مرافقة الآخرين  
واعرض القيام بشراء الاحتياجات



اوصي بتجنب الركوب في النقل  
العمومي وقدم الركوب معك



استشر ما إذا كانت لديهم  
إمدادات الأدوية كافية.

إن الصليب الأحمر دائما قريب. انظر على الإنترنت: [rodekruis.nl](http://rodekruis.nl)  
أو اتصل بخط المساعدة للصليب الأحمر: 070 - 44 555 888

# فيروس الكورونا: احم نفسك والآخرين

## اغسل يديك:



بعد العطس أو السعال



إذا كنت تعتني بالمرضى



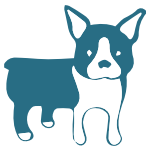
قبل وأثناء وبعد إعداد الطعام

قبل الأكل



بعد زيارة المرحاض

إذا كانت يديك موشخة بشكل ظاهر



إذا لمست الحيوانات أو نفايات حيوانية.

## كل مرة من جديد