

# فيروس كورونا: احم نفسك وكذلك الآخرين

## استفسر



**استفسر جيدًا**  
ليس كل ما تسمعه أو تقرأه صحيحًا



**تأكد من صحة المصادر**  
إحصل على معلومات من مصادر موثوقة، كمنظمة  
الصحة العالمية المعهد الوطني للصحة العامة والبيئة  
والصليب الأحمر

## تصرف



**قم باتخاذ إجراءات الوقاية  
الصحيحة**  
قم بغسل يديك جيدًا وبانتظام.



**تجنب الاتصال الجسدي**  
لا تصافح الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة



**تجنب انتشار العدوى**  
إعطس واسعل في كوعك قم بالعمل من المنزل  
إن أمكن وابق على مسافة 1.5 متر من الآخرين



**هل لديك أعراض؟**  
قم بإجراء فحص ولازم المنزل حتى تستلم النتيجة.  
إبق على اتصال (مكالمة صوتية أو مكالمة فيديو)

## قدم يد العون

استفتسر (عبر الهاتف) من أصدقائك وأفراد عائلتك وجيرانك الأكثر ضعفًا فيما إذا كان بإمكانك تقديم يد العون لهم.  
كبار السن المعرضون للخطر والبالغون المصابون بأمراض أساسية هم أكثر عرضة للخطر.



قدم المساعدة (عبر الانترنت)  
لشراء البقالة.



ساعدهم على ملازمة المنزل قدر  
الإمكان وتجنب المواصلات العامة.



إبق على اتصال (مكالمة صوتية أو  
مكالمة فيديو)

الصليب الأحمر قريبٌ دائماً.

راجع [rodekruis.nl](http://rodekruis.nl) أو اتصل بخط المساعدة التابع للصليب الأحمر على الرقم 070 - 888 55 44.

# فيروس كورونا: احم نفسك وكذلك الآخرين

## إغسل يديك...



بعد العطس  
أو السعال

عند رعايتك المرضى



قبل، خلال وبعد  
تحضير الطعام

قبل الأكل



بعد زيارة دورة المياه

إذا كانت يداك  
متسختين ظاهرياً



بعد أن قمت بلمس  
حيوان أو فضلات  
حيوانية

## في كل مرة