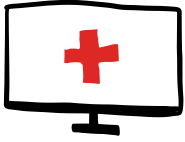


فيروس كورونا: نصائح للأشخاص المعرضون للخطر



استفسر جيدًا

إعتمد على معلومات موثوقة، ليس كل ما تسمعه أو تقرأه صحيحًا.



تجنب الأماكن المزدحمة

قلل من الزيارات ولا تستخدم المواصلات العامة (إذا كان ذلك ممكنًا).



قم باتخاذ الإجراءات

اغسل يديك جيدًا وبانتظام .
لا تصافح وتجنب الاتصال الجسدي .



لا بأس في طلب المساعدة!

يرغب الناس في تقديم يد العون
أذكر حاجتك.



تجنب انتشار العدوى

إعطس واسعل في كوعك، ولا تصافح
وابقى على مسافة 1.5.



فكر للأمام

هل لديك ما يكفي من البقالة
والأدوية في المنزل؟



لازم المنزل قدر

الإمكان

هل لديك أعراض أو حمى؟
قم بإجراء فحص ولازم المنزل حتى
تعرف النتيجة.



كيفية التصرف في الواضع الراهن

شارك مشاعرك (عبر الهاتف)

الصليب الأحمر قريبٌ دائماً.

راجع rodekruis.nl أو اتصل بخط المساعدة التابع للصليب الأحمر على الرقم 070 - 888 55 44.