

# فيروس كورونا المستجد (COVID-19) كيفية العزل الذاتي

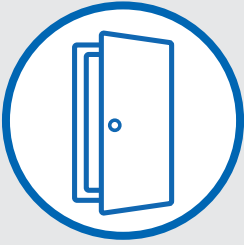
اتبع النصائح التي تلقيتها من مزود الرعاية الصحية المتابع لك.

إن كانت لديك أسئلة، أو بدأت تشعر بتدهور حالتك، اتصل بمزود الرعاية الصحية المتابع لك، أو بتيلي هيلث Telehealth (1-866-797-0000) أو بدائرة الصحة العامة في منطقة بيل على الرقم 905-799-7700.



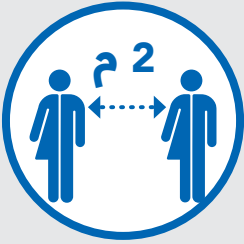
## ابق في المنزل

- لا تستخدم وسائل النقل العامة أو سيارات الأجرة أو الرحلات المشتركة.
- لا تذهب إلى المدرسة أو العمل أو الأماكن العامة الأخرى.



## تجنب مخالطة الآخرين

- لا تستقبل زواراً إلا للضرورة (كمقدمي الرعاية).
- ابق بعيداً عن كبار السن والأشخاص المصابين بمشكلات صحية مزمنة (مثل الداء السكري، مشكلات الرئة، نقص المناعة).
- حاول بقدر الإمكان أن تبقى في غرفة منفصلة بعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك واستخدم حماماً منفصلاً إن كان ذلك متوفراً.
- تأكد من أن تكون التهوية جيدة في الغرف المشتركة (كأن تفتح النوافذ).
- إن لم يكن تنفيذ هذه الخطوات ممكناً، اترك مسافة مترين على الأقل بينك وبين الآخرين في جميع الأوقات.



## اترك مسافة

- إن كنت في غرفة مع أشخاص آخرين، اترك مسافة مترين على الأقل وارزد كمامة تغطي أنفك وفمك.
- إن لم يكن بإمكانك ارتداء كمامة، يجب على الآخرين ارتداء كمامة عند تواجدهم في نفس الغرفة التي تكون فيها.



## اغسل يديك

- اغسل يديك مراراً بالصابون والماء.
- جفف يديك بمناديل ورقية أو بمنشفتك القماشية الخاصة التي لا يستخدمها أحد غيرك.
- استخدم معقم لليدين ذي أساس كحولي إن لم يتوفر الصابون والماء.



## غظ السعال والعطس

- غظ فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس.
- اسعل أو اعطس في أعلى كمك أو مرفقك وليس في يدك.
- ارم المناديل المستعملة في سلة نفايات ملبسة بكيس واغسل يديك. تلبس سلة النفايات بكيس بلاستيكي يجعل من التخلص من النفايات أسهل وأمن.
- اغسل يديك بعد إفراغ سلة النفايات.



## ارتد كمامة تغطي أنفك وفمك

- ارتد كمامة إن اضطررت لمغادرة منزلك لمراجعة مزود الرعاية الصحية.
- ارتد كمامة عندما تكون ضمن مسافة مترين من الأشخاص الآخرين، أو ابق في غرفة منفصلة.
- إن لم يكن لديك كمامة، حافظ على مسافة مترين من الأشخاص الآخرين وغظ سعالك وعطسك.

هذا المستند مقتبس بإذن من دائرة الصحة العامة في أونتاريو. لا تتحمل دائرة الصحة العامة في أونتاريو أي مسؤولية عن محتوى أي منشور يصدره طرف ثالث من خلال ترجمة/تغيير/اقتباس عن مستندات دائرة الصحة العامة في أونتاريو.

ابق على اطلاع على آخر المعلومات الموثوقة على الموقع [peelregion.ca/coronavirus](https://peelregion.ca/coronavirus) او بالاتصال على الرقم 905-799-7700، ومن كالدون على الرقم 905-584-2216

تم تحديث المعلومات في هذه الوثيقة بتاريخ 23 يونيو/حزيران 2020