

الزم المنزل عندما تشعر بوعكة.

الأعراض الواجب مراقبتها:

- السعال
- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس
- الحمى
- القشعريرة
- ألم بالعضلات
- التهاب الحلق
- فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثاً

تجنب التواصل مع الآخرين أثناء إصابتك بالمرض

- ابقَ، قدر المستطاع، في غرفة منفصلة في المنزل بعيداً عن الأشخاص الآخرين
- استشر الطبيب المتابع لحالتك أو المشرف عليك بخصوص موعد إمكانية عودتك إلى العمل



ابقَ، قدر المستطاع، على بُعد 6 أقدام (حوالي ذراعين) على الأقل من الأشخاص الآخرين في مكان عملك ومجتمعك

- ابق على بُعد 6 أقدام على الأقل أثناء المحادثات أو في غرف تغيير الملابس أو الممرات أو الردهات وعند دخول مكان العمل أو مغادرته
- تجنب مشاركة الطعام والشراب مع الزملاء
- يجب تنظيف الأدوات وتطهيرها بانتظام، خصوصاً عند تغيير محطات العمل أو استخدام مجموعة جديدة من الأدوات
- تجنب التجمع في السيارة، إن أمكن



ارتدِ غطاء وجه من القماش لتغطية الفم والوجه أثناء تواجدك في مكان العمل والأماكن العامة

- ارتدِ الغطاء لتطويق جانبي الوجه بشكل محكم ومريح
- عند خلع غطاء الوجه، احرص على عدم ملامسة العين أو الأنف أو الفم، اغسل يديك على الفور
- اغسل غطاء الوجه أو استبدله بعد الاستخدام
- استبدل غطاء الوجه عندما يصبح مبللاً أو متسخاً
- استمر في ارتداء معدات الوقاية الشخصية (PPE) المطلوبة في مهام العمل العادية



لا تلمس العين أو الأنف أو الفم

- بأيدي غير نظيفة
- أثناء ارتداء القفازات
- أثناء تعديل غطاء الوجه أو النظارة الواقية أو خلعهما



اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدم مطهرًا كحوليًا للأيدي بنسبة تركيز كحولي لا تقل عن 60%:

- قبل مناوبات العمل والاستراحات وبعدها
- بعد تمخيط (تنظيف) الأنف أو السعال أو العطس
- بعد استعمال المراحيض
- قبل الأكل
- قبل وخلال وبعد تحضير الطعام
- بعد ارتداء أو ملامسة أو خلع أغطية الوجه القماشية.



غطّ فمك عند السعال والعطس

- احرص على تغطية فمك وأنفك بمنديل أو استخدم الجزء الداخلي من مرفقك إذا لم تكن معك مناديل
- تخلص من المناديل المستعملة في صندوق القمامة
- [اغسل يديك](#) على الفور أو استخدم مطهر يدين كحولي بنسبة لا تقل عن 60% بعد العطس أو السعال

