



عَندما تَصَابُ بِفَإيرُوسِ كورونا يَجِبُ عَلَـيْكَ :



- إِعزِلْ نَفْسَكَ فِي البَيْتِ لِمَدَّةِ 48 سَاعَةٍ بَعْدَ إِخْتِفاءِ الأَعراضِ .
- إِنْتِبهْ أَكثَرَ عَلى السَّنْظافَةِ وَالتَّنْظِيفِ .
- أَخْبِرِ الأَشْخاضَ الّذين قَد تَكُونُ أَصَبْتَهُمْ بِالعَدوى ، حَتّى يَتِمَّ كُنُوقُ إِجْراءِ السَّفْحِصِ .

لا تَلومُ نَفْسَكَ أو الأَخرينَ عَلى الإصابَةِ بِفَإيرُوسِ كورونا المُسْتَجِدِّ . تذكَّرْ أَنَّ الأَمراضَ سَبَبُها الفَإيروساتُ وَليسَ الأَفرادُ ، وَأَنَّ فَإيرُوسَ كورونا المُسْتَجِدِّ شَدِيدُ العَدوى .

أَنْ تَضطَرَّ إِلى عَزْلِ نَفْسِكَ فِي البَيْتِ يَـعْنِي :

أَنَّهُ يَجِبُ عَلَـيْكَ البَقاءُ فِي المَنزَلِ ، حَتّى لا تُخاطِرَ فِي أَنْ تَكُونُ عَلى تِواصُلِ جَسَدِي مَعَ الأَخرينَ . لا تَذهَبْ إِلى العَمَلِ ولا تَخْرُجْ مَثَلاً إِلى التَسوُّوقِ . أَطْلِبْ مِنَ الأَخرينَ المُساعِدَةَ فِي التَسوُّوقِ وَمَا شابَهُ ذَلِكَ . قُمْ بِالإِغْماءِ جَميعَ الزِيارَتِ ، وَتَحَدَّثْ مَعَ الأَخرينَ عَبرَ الهاتِفِ أو مُكالماتِ الفِـيـديـو بَدَلاً عَنِّ ذَلِكَ .



أَنَّهُ يَجِبُ عَلَـيْكَ تَجَنُّبُ التِواصُلِ الجَسَدِي مَعَ الأَشْخاضِ الّذين تَعِيشُ مَعَهُمْ . حَافِظْ عَلى مَسافَةِ 2 مِترينَ ، وَتَجَنَّبْ عَلى سَبيلِ المِثالِ القَبُولاتِ وَالعِناقِ . تَجَنَّبْ النِومَ مَعَ بَعْضِ وَأَنْ تَقضِيَ المَزيدَ مِنَ الوَقتِ فِي نَفْسِ الغَرفَةِ . يَجِبُ عَلَـيْكَ تَنظِيفُ الأسطِـحِ بِنَفْسِكَ ، عَلى سَبيلِ المِثالِ عَن طَريقِ رَشِ المِرحاضِ ، أَحواضِ الغَسيلِ وَالحنَفِياتِ قَبيلَ إِستِخدامِها مِنَ قَبيلِ الأَخرينَ فِي المَنزَلِ . إِنَّهُ مِنَ المُهمِّ جَداً ، إِذا كُنْتَ تَسكُنُ مَعَ شَخْصٍ مُعَرِّضٍ لِخَطَرِ التَطوُّرِ الخَطِيرِ لِكوفِيدِ 19 .



أَنَّهُ يَجِبُ عَلَـيْكَ إِستِخدامَ كَمَّامَةِ الفِـمِّ الّتي تَستَخدَمُ لِمَرَّةٍ وَاحِدَةٍ مِنَ نِوعِ CE ، إِذا كانَ هُنَاكَ ضِروورَةُ قِصوى لِمُغادَرَةِ المَنزَلِ ، عَلى سَبيلِ المِثالِ إِذا كُنْتَ سَتَذهَبُ إِلى المُسْتَشفىِ .



إِذا كُنْتَ مُصاباً بِفَإيرُوسِ كورونا وَتَشعُرُ بِالقَلقِ ، بِشأنِ ما إِذا كانَ بِإمكانِكَ عَزْلَ نَفْسِكَ جَيداً فِي المَنزَلِ ، يَجِبُ عَلَـيْكَ التَحَدَّثُ مَعَ طَبيبِكَ ، الّذي يُمكنُهِ تَقديمَ النِصحِ لَكَ . يُمكنُكَ الحُصولَ عَلى المُساعِدَةِ مِنَ بِلديَّتِكَ لِإِعزَلِكَ خارِجَ المَنزَلِ .

