



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

ضوابط التباعد الاجتماعي The Rules of Social Distancing



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
ص.ب 3354 الرياض 11211
المملكة العربية السعودية
هاتف: +966 114647272
www.kfshrc.edu.sa

يُعتبر التباعد الاجتماعي من أهم الإجراءات الوقائية للحد من خطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

ما المقصود بالتباعد الاجتماعي؟

يُقصد بالتباعد الاجتماعي هو تجنب الاقتراب كثيراً من الناس وذلك بالاحتفاظ بمسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين أي شخص بالعموم وخصوصاً من يعاني من السعال أو العطاس لتجنب الإصابة بالعدوى. إن التباعد الاجتماعي يشمل كذلك تجنب المصافحة، وإلقاء التحية باستخدام وسيلة أخرى لا تتضمن الاحتكاك المباشر، بالإضافة إلى الابتعاد عن حضور التجمعات في الأماكن المغلقة.

هل بات التباعد الاجتماعي نهجاً ضرورياً؟

إن الرذاذ المتطاير نتيجة السعال أو العطاس قد يحتوي على الفيروسات المسببة للعدوى بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض (كوفيد-19). تحدث العدوى نتيجة استنشاق الرذاذ الحامل للفيروسات عن طريق التنفس، أو من خلال ملامسة اليدين للأسطح الملوثة بالرذاذ ونقلها بطريقة غير مباشرة إلى كل من العينين أو الأنف أو الفم.

ما هي قواعد التباعد الاجتماعي؟

الإبقاء على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الأشخاص



عدم المصافحة أو العناق أو التقبيل



استخدام الخدمات المصرفية الإلكترونية



تأجيل خطط السفر والتنقلات



اتباع توجيهات وزارة الصحة في حال ظهور أي أعراض تنفسية



تجنب الزحام والتجمعات الصغيرة



استخدام التسوق الإلكتروني



تجنب استخدام وسائل النقل العام



البقاء في المنزل



العمل من المنزل



المصادر:

www.moh.gov.sa ■
www.gov.uk ■