

التدابير الوقائية الأساسية عند الخروج من المنزل

لتجنب الإصابة بفيروس كورونا المستجد



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

5. تجنب ملامسة الأسطح المختلفة، وقم باستخدام المناديل الورقية لتجنب الملامسة المباشرة لهذه الأسطح، مع الحرص على التخلص منها مباشرة فور الانتهاء منها وذلك بوضعها في كيس مغلق ثم في سلة المهملات.



1. يُنصح بارتداء سترة طويلة الأكمام عند الخروج من المنزل.



6. المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام المعقم الكحولي بعد ملامسة الأسطح المختلفة مع الانتباه الى عدم ملامسة الوجه إلا بعد غسل اليدين.



2. يُنصح بربط الشعر وعدم ارتداء الحللي كالأقراط أو الأساور أو الخواتم، وذلك بهدف تقليل فرص انتقال العدوى.



7. استخدم المعاملات النقدية الإلكترونية، وتجنب التعامل بالنقود الورقية والمعدنية قدر الإمكان، وفي حال اضطرارك لذلك، احرص على غسل اليدين مباشرة.



3. من المهم ارتداء الكمامة الواقية قبل مغادرة المنزل مباشرة في حال كانت لديك أعراض تنفسية.



8. التقيّد بأداب السعال والعطاس وذلك باستخدام المناديل لتغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس والتخلص منها مباشرة بعد الاستخدام مع الحفاظ على غسل اليدين. ويُنصح باستخدام المِرْفَق عن طريق ثني الذراع في حال عدم توفر المناديل.



4. تجنب استخدام وسائل النقل العام.



9. الابتعاد عن التجمعات والالتزام بالتباعد الاجتماعي.

