



كيفية  
الوقاية؟

كيفية غسل  
اليدين؟

إجراءات  
العزل

فيروس

كورونا المستجد

كوفيد ١٩

عند  
السعال

أعراض  
المرض

قادم من  
سفر؟

## كيفية الوقاية

### من العدوى بفيروس كورونا المستجد :

غسل اليدين بالماء والصابون بانتظام.



تغطية الفم والأنف عند السعال والعطاس.



تجنب الاتصال المباشر مع أي شخص تظهر عليه أعراض أمراض الجهاز التنفسي مثل السعال والعطاس.

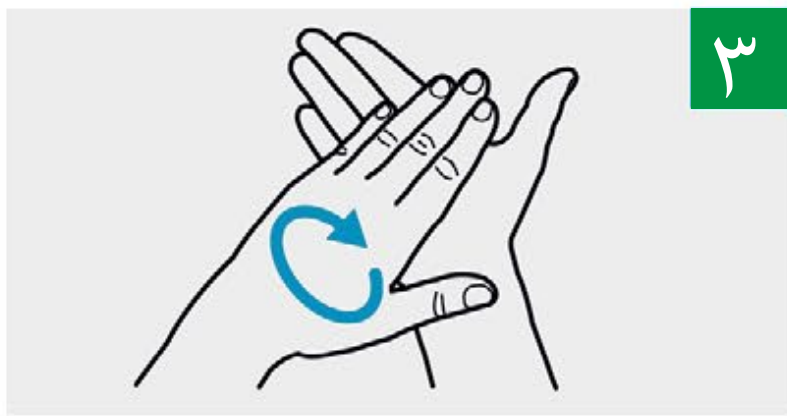


طهي اللحوم والبيض جيداً .

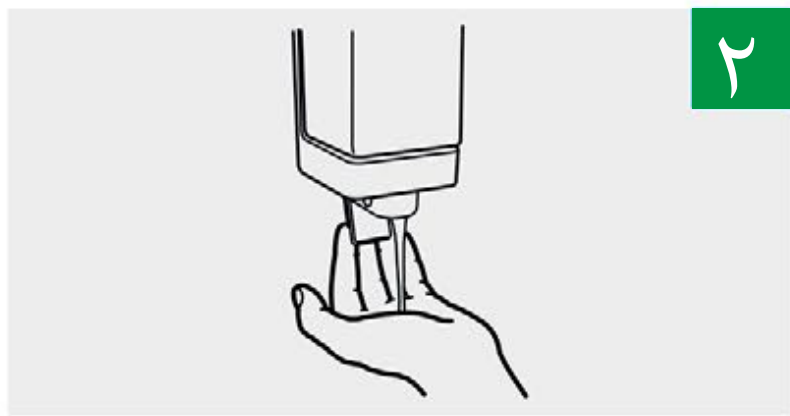


# كيفية غسل اليدين

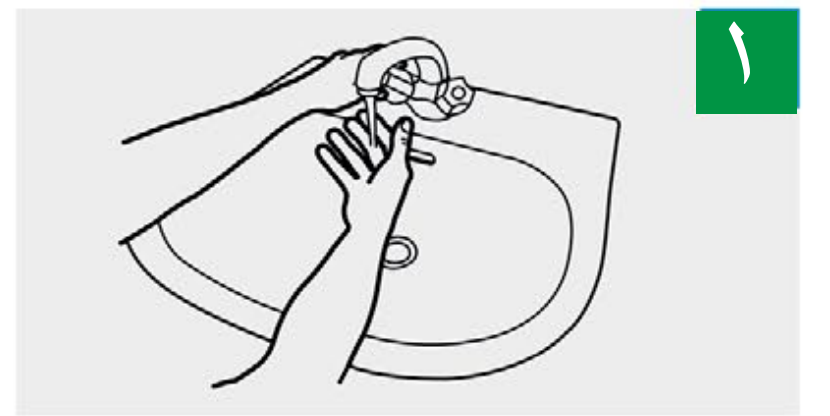
أغسل يديك عند اتساخهما وافركهما جيداً لتنظيفهما لمدة  
٤٠ - ٦٠ ثانية



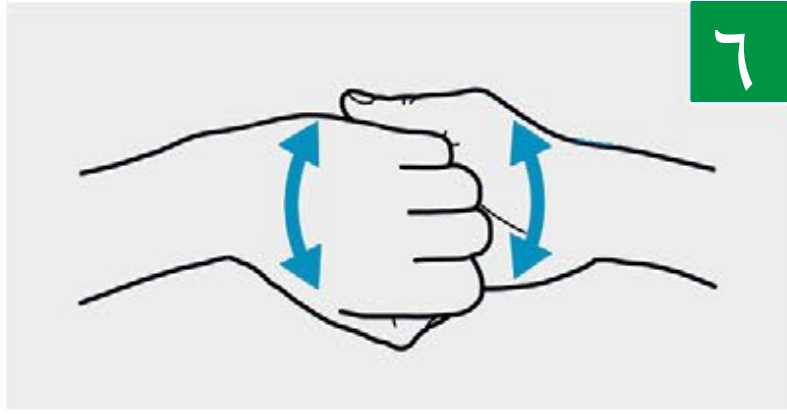
٣ باطن اليد بباطن اليد الأخرى



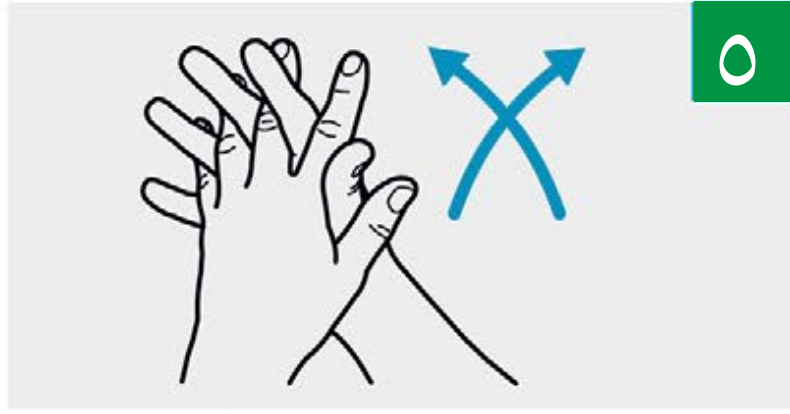
٢ ضع كمية من الصابون بحيث  
تغطي سطح اليد



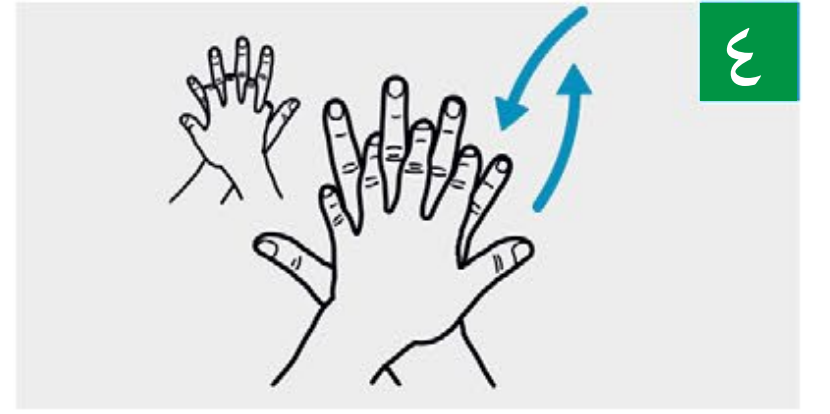
١ بلل يدك بالماء



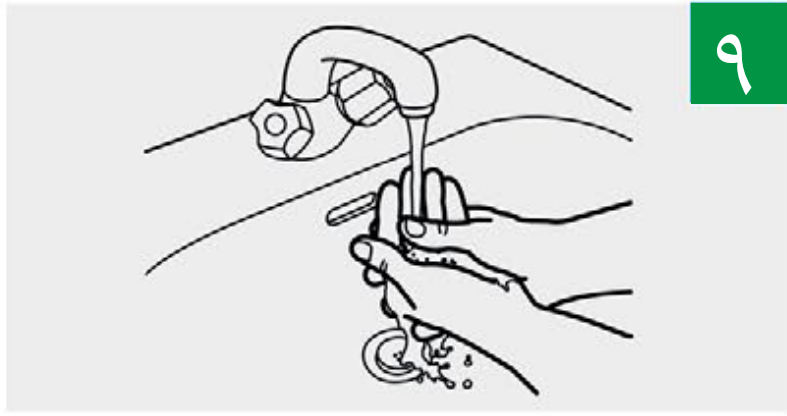
٦ باطن اليد اليمنى على ظهر اليد  
اليسرى مع تداخل الأصابع و العكس



٥ باطن اليد بباطن اليد الأخرى مع  
تداخل الأصابع



٤ باطن اليد اليمنى على ظهر اليد  
اليسرى مع تداخل الأصابع و العكس



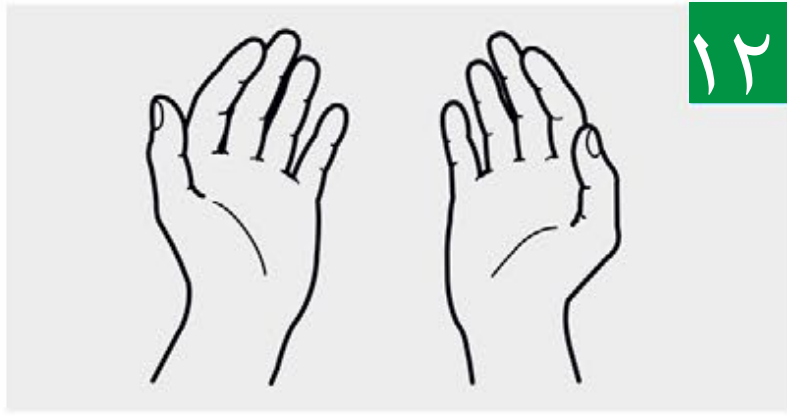
٩ شطف اليدين بماء جاري



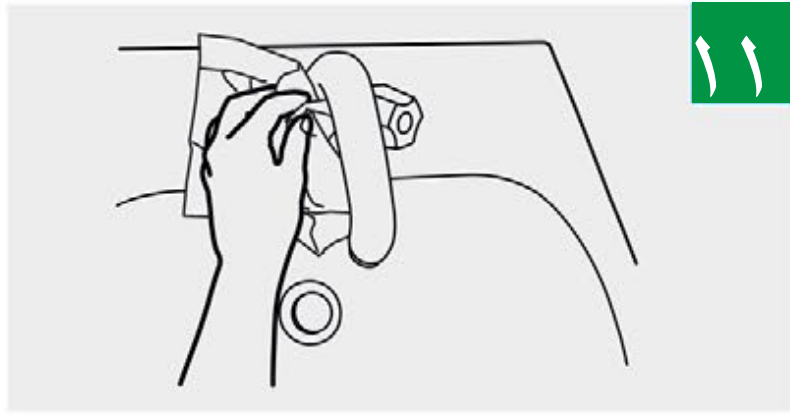
٨ الدعك الدائري للأمام و الخلف بأصابع اليد  
اليمنى لباطن اليد اليسرى و العكس



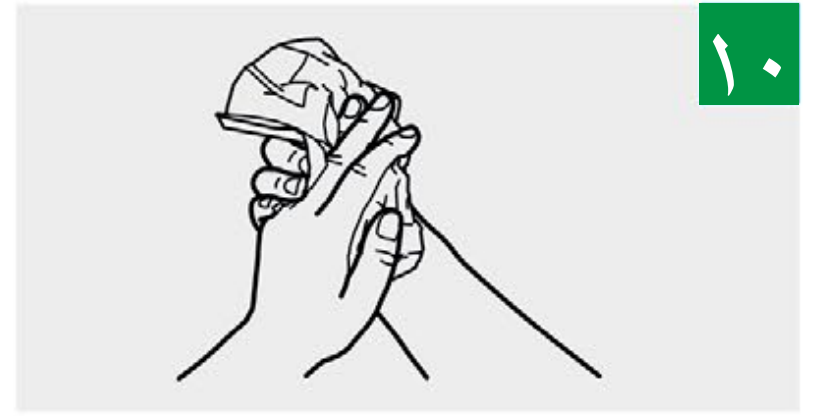
٧ الدعك الدائري للأبهام  
اليسرى ثم الأيمن



١٢ يدك آمنة الآن



١١ اغلق المياه باستخدام فوطة  
نظيفة أحادية الاستخدام



١٠ جفيف اليدين باستخدام فوطة  
نظيفة أحادية الاستخدام

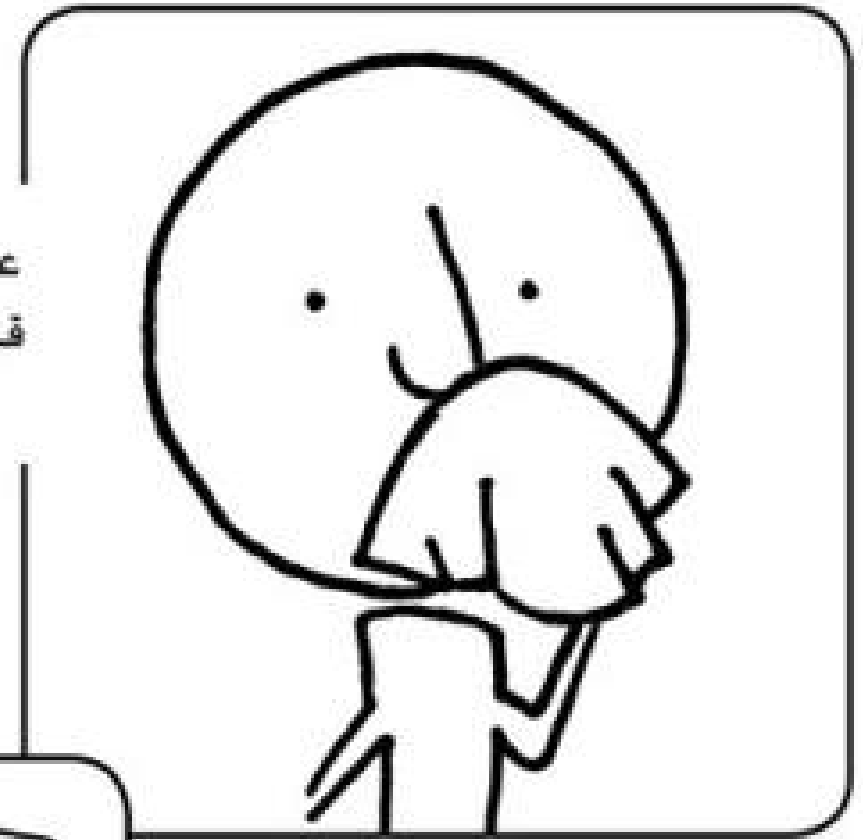


# قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال

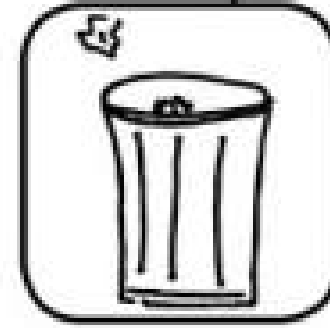


أو بالجزء العلوي من كمك،  
وليس بيدك.

عند السعال أو العطس.  
قم بتغطية أنفك وفمك  
بمنديل ورقي.



ضع منديلك المستعمل في  
سلة المهملات.



## نظف يديك

بعد السعال أو العطس.



أو نظفهما بمنظفات  
اليد التي تحتوي على  
الكحول.

اغسل يديك بالماء  
الدافئ والصابون

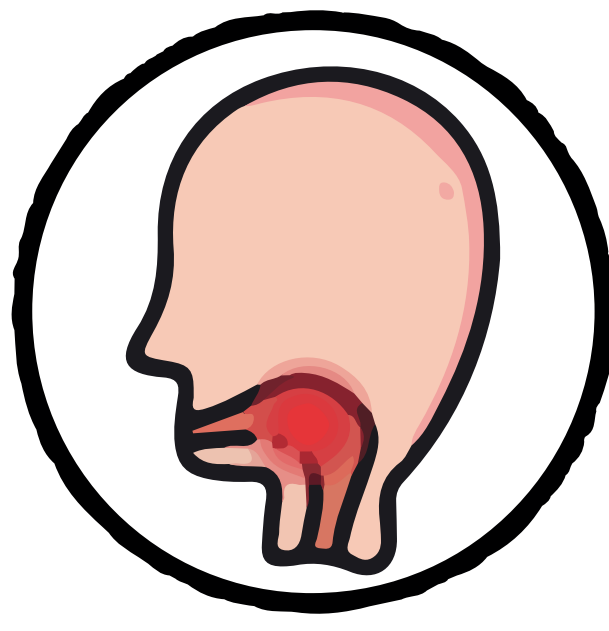




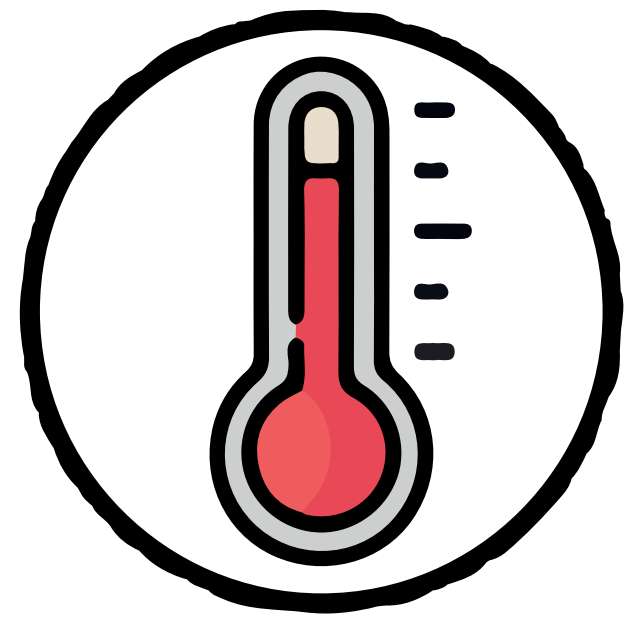
إذا كنت قادماً من دولة سُجّلت فيها حالات إصابة بفيروس كورونا المستجد وظهرت عليك أعراض مرضية خلال ١٤ يوم من وصولك .



ضيق التنفس



سعال



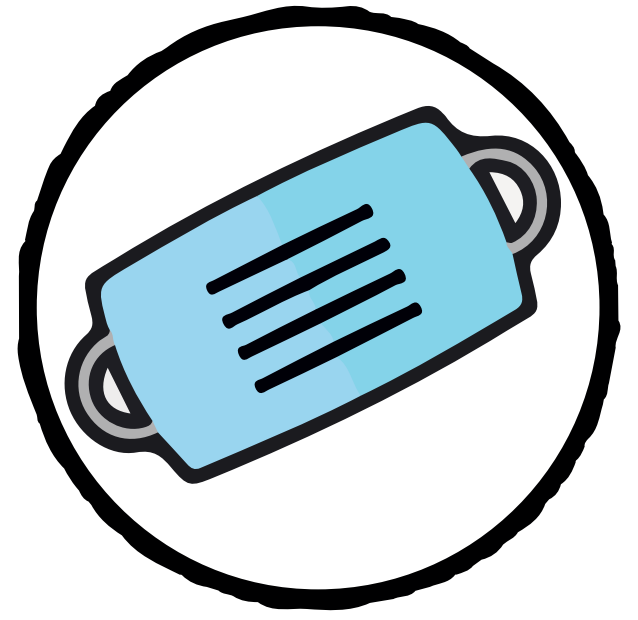
ارتفاع درجة الحرارة



اتصل على الرقم ٩٣٧



البقاء في المنزل



لبس الكمامة



## انتبه

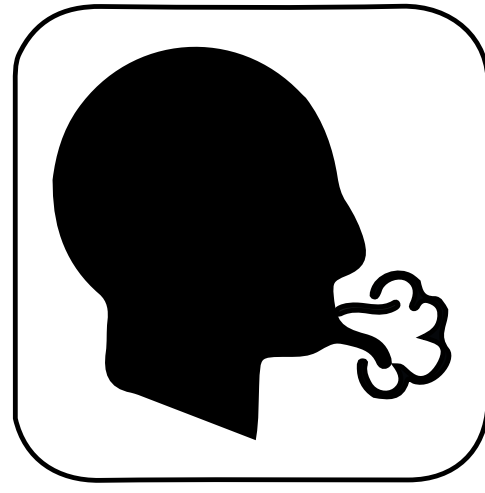
هل تعاني من إحدى  
الأعراض التالية ؟



حرارة مع سعال



سيلان الأنف



أزيز التنفس



إلتهاب الحلق



قيء / غثيان



إسهال



عطاس



صعوبة في  
التنفس

لسلامتك وسلامة المرضى الآخرين ، إذا ظهرت  
عليك إحدى هذه الأعراض يرجى إبلاغ المختصين ،  
عندها سيتم تقديم كمامة لك من المختصين  
ومرافقتك إلى منطقة انتظار «آمنة» .



# إجراءات العزل الصحي في المنزل

استخدم  
منديلاً

عند السعال  
أو العطاس



أو قم بتغطية  
فمك بمرفقك



وتخلص منها  
في سلة المهملات

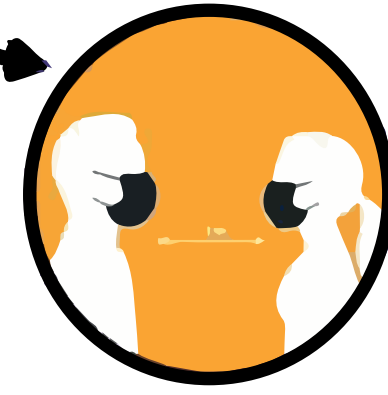
- ابق في منزلك في غرفة منعزلاً عن الآخرين قدر الإمكان.
- استعن بمن حولك لقضاء احتياجاتك .

أغسل يديك بالماء والصابون  
أو بالكحول المعقم

- تجنب السفر والأماكن العامة (المدرسة أو العمل)
- تجنب استقبال الزوار في المنزل

## للتواصل مع الآخرين عند الضرورة الطبية :

عند ظهور الأعراض  
اتصل على الرقم ٩٣٧



البس الكمامة عند الخروج من  
المنزل أو الاختلاط بالآخرين

اترك مسافة  
لا تقل عن متر

- اتبع ذلك لمدة ١٤ يوماً أو المدة التي يحددها الطبيب لتقليل احتمال انتشار العدوى



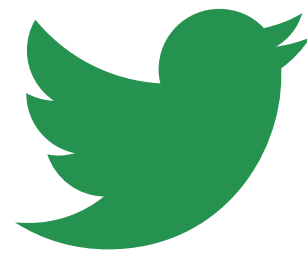
<https://www.moi.gov.sa>



[publicrelations@hq.moi.gov.sa](mailto:publicrelations@hq.moi.gov.sa)



[@MOI\\_PRD](https://twitter.com/MOI_PRD)



إدارة العلاقات العامة

