

# 10 أشياء يمكنك القيام بها في المنزل لحفاظ على صحتك

COVID  
CORONAVIRUS  
DISEASE  
19

في حالة الاشتباه في إصابتك أو إذا كانت لديك إصابة مؤكدة بمرض فيروس كورونا (COVID-19):



7. **أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظف يديك باستخدام معقم يدين كحولي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول.**



8. **الزم البقاء في غرفة محددة بقدر الإمكان، بعيدًا عن الأشخاص الآخرين الموجودين في المنزل. وينبغي أيضًا استخدام حمام منفصل، في حالة توفره. إذا كنت بحاجة إلى مخالطة الأشخاص الآخرين داخل المنزل أو خارجه، فارتدِ كمادة الوجه.**



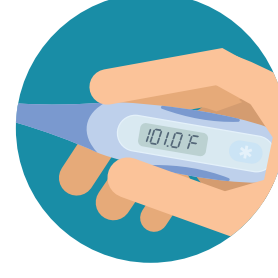
9. **تجنب مشاركة الأدوات الشخصية مع الأشخاص الآخرين في المنزل، مثل الأطباق والمناشف، وأغطية الفراش.**



10. **نظف جميع الأسطح التي يكثر لمسها، مثل الطاولات، وأسطح المناضد، ومقابض الأبواب. استخدم المناديل المبللة أو بخاخات التنظيف المنزلية وفقًا للتعليمات الموضحة على ملصق المنتج.**



1. **الزم البقاء في المنزل، لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، ولا تتردد الأماكن العامة الأخرى. إذا كان لا بد من الخروج من البيت، فتجنب استخدام أي وسيلة من وسائل النقل العام، أو مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.**



2. **راقب الأعراض التي تظهر عليك بعناية، وإذا تفاقت الأعراض، فاتصل على الفور بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.**



3. **احصل على قسط من الراحة وحافظ على شرب الكثير من السوائل.**



4. **إذا كان لديك موعد طبي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية قبل الموعد وأبلغه بأنك مصاب أو تشبه في إصابتك بمرض فيروس كورونا (COVID-19).**



5. **لحالات الطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 911 وأبلغ مسؤول إرسال الموظفين أنك مصاب أو تشبه في إصابتك بمرض فيروس كورونا (COVID-19).**



6. **بادر بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس**

يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:  
[www.cdc.gov/covid19-symptoms](http://www.cdc.gov/covid19-symptoms) للحصول  
على معلومات حول أعراض مرض فيروس كورونا (COVID-19)

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني:  
[www.cdc.gov/covid19](http://www.cdc.gov/covid19)