



التدابير الوقائية الأساسية

كورونا - ١٩ التأهب والاستجابة في أماكن الاحتجاز



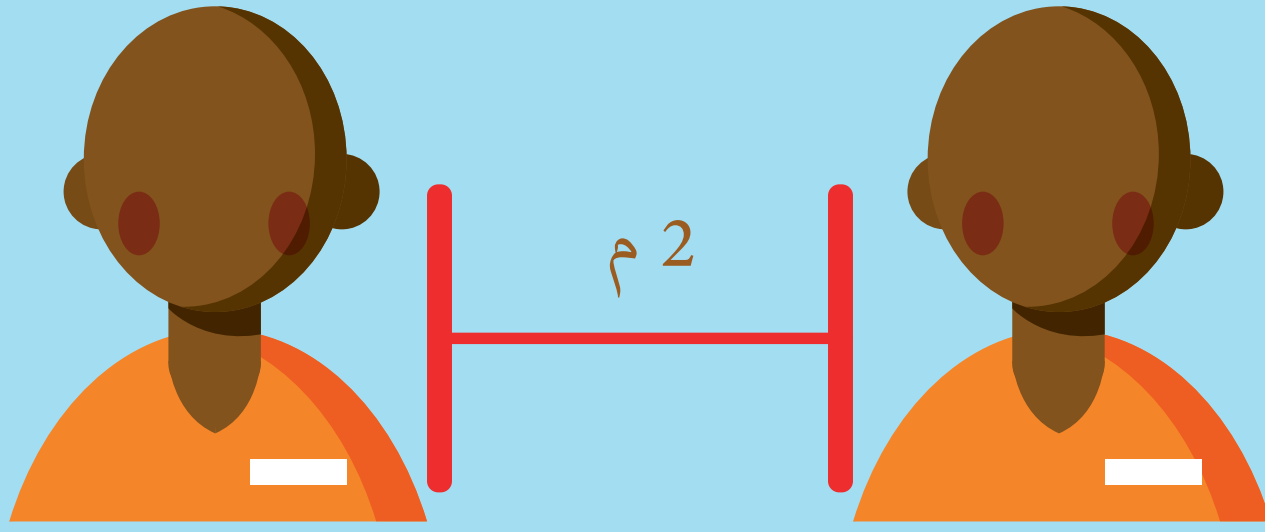
دقيقتان

الاجتسال

اغسل يديك بالصابون
والماء بشكل متكرر
لمدة دقيقتين على الأقل
وخاصة قبل الأكل وقبل
وبعد زيارة الحمام.

تجنب

لا تلمس الوجه بيديك.
تلمس الأيدي العديد
من الأسطح
التي يمكن أن تكون
ملوثة بالفيروس.
إذا لمست وجهك ويدك
غير نظيفة، يمكنك
نقل الفيروس من
السطح إلى نفسك.



الانتباه

حافظ على مسافة
مادية لا تقل عن 2 متر عن
الآخرين (إن أمكن)
وتجنب الاتصال الجسدي
غير الضروري، خاصة إذا كان
الشخص يسعل أو يعطس
أو يعاني من الحمى.

الحذر

إذا كنت تسعل أو تعطس،
افعل ذلك في ثني
المرفق وليس في يدك.
طريقة أخرى هي تغطية
السعال أو العطس بمنديل، ثم
إلقاء المنديل في سلة
المهملات. في كلتا الحالتين، اغسل
يديك بالصابون والماء على الفور.



حمايه

إذا كان لديك أي أعراض
لـ فيروس كورونا المستجد،
أو لاحظت أعراضًا أخرى،
فأخبر إدارة السجن
على الفور واطلب
الرعاية الطبية.

الهدوء

الترم الهدوء واتبع التعليمات
المكتوبة والشفوية الصادرة
عن موظفي السجن.



كيفية غسل يديك



دقيقتان



غسل اليدين
بالماء



ضع الصابون



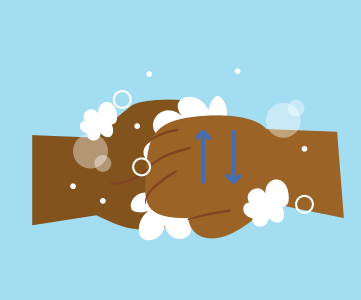
فرك اليدين



نظف ظهر
اليدين



أفرك بين
الأصابع



أفرك أسفل الأصابع
بكف اليد الأخرى



نظف الإبهام



أغسل الأظافر



شطف اليدين



جفف بمنشفة



استخدام منشفة
لغلق الصنبور



يديك نظيفة