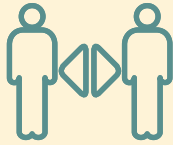


# ٦ خطوات بسيطة

## لحماية نفسك وحماية أحبائك من فايروس كورونا (COVID-19)

بالرغم من عدم توفر لقاح مضاد لفايروس كورونا حالياً، إلا أن هناك وسائل بسيطة نستطيع بواسطتها جميعاً ان نوقف انتشاره.



### المحافظة على مسافة

بعيداً عن الآخرين إذا كنت مريضاً أو إذا كانوا هم مرضى. تجنب التلامس مثل المصافحة والعناق والتقبيل.



### البقاء في البيت والانقطاع عن العمل والمدرسة عند الشعور باعتلال في الصحة

وعدم الذهاب للتسوق أو استخدام المواصلات العامة حتى تتحسن صحتك.



### غسل اليدين

بشكل منتظم، وخصوصاً بعد الذهاب الي التواليت، وتنظيف الأنف، ومسك المناديل الورقية المستعملة.



### تغطية السعال والعطاس

بمنديل ورقي نظيف أو بالكوع/المرفق.



### مسح الأسطح

وخصوصاً التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل مغسلة الحمام ومناضد المطبخ.



### تجنب لمس الوجه

والعينين والأنف والفم. وعدم التعامل مع الأطعمة إلا بعد غسل اليدين.

للحصول على أحدث المعلومات حول فايروس كورونا، يمكنك زيارة المواقع الموثوقة أدناه:

SA Health



sahealth.sa.gov.au/COVID2019



facebook.com/SAHealth



@SAHealth

Smartraveller [smartraveller.gov.au](http://smartraveller.gov.au)

وزارة الصحة، الحكومة الأسترالية: [health.gov.au](http://health.gov.au)



Government of South Australia

SA Health