

فيروس كورونا معا لحماية مجتمعنا لنساهم بإنقاذ أرواح أحبائنا...

كتيب إرشادات السلامة
(كوفيد-19)

البقاء في المنزل

أهم عمل يمكنك القيام به هو البقاء في المنزل لحماية مجتمعنا وإنقاذ الأرواح.

لغير المصابين يجب مغادرة المنزل فقط لأسباب محدودة:

- التسوق للحصول على الضروريات الأساسية**، على سبيل المثال الغذاء والدواء، مع محاولة تقليل عدد المرات التي تتسوق بها بقدر الإمكان.
- شكل واحد من التمارين يوميًا**، على سبيل المثال الركض أو المشي أو ركوب الدراجة بمفردك أو مع أفراد أسرتك.
- أي حاجة طبية**، بما في ذلك التبرع بالدم ، وتجنب خطر الأذى ، أو لتوفير الرعاية أو لمساعدة شخص مريض.
- السفر لأغراض العمل**، ولكن فقط حيث لا يمكنك العمل من المنزل.

هذه استثناءات – وعند القيام بهذه الأنشطة ، يجب عليك تقليل الوقت الذي تقضيه خارج المنزل والتأكد من أنك على بعد مترين من أي شخص خارج محيط بيت أسرتك.

لنساعد في وقف انتشار العدوى وندعم بعضها البعض...

- اغسل يديك بالصابون والماء كثيرًا – افعل ذلك لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو كمك (وليس يديك) عند السعال أو العطس.
- ضع المحارم المستعملة في السلة فورًا واغسل يديك بعد ذلك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يديك نظيفة.
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر في منزلك ، مثل مقابض الأبواب والصنابير.
- تسوق بمسؤولية ، واتبع النصائح في المتاجر ، واشتر فقط ما تحتاجه لنفسك وعائلتك ، وأولئك الذين تدعمهم.
- للحد من انتشار الفيروس الرجاء الإلتزام من حيث أن لا حاجة لأكثر من شخص من نفس المنزل الذهاب لشراء مستلزمات البيت، لا داعي لإصطحاب الأطفال لمنع الإكتظاظ وتقليل احتمال تعرض الأطفال للفيروس.
- في هذه الظروف الصعبة الجميع يتتفهم عدم القدرة لمشاركة الأفراح والأحزان، الإكتفاء باتصال هاتفي للقيام بالواجب تجاه أهل الفرح أو العزاء.
- التزم بلبس الكمامة باستمرار حيث هي احدى أهم أدوات الوقاية من انتشار ونشر المرض كما تؤكد منظمة الصحة العالمية.



بين الأصابع



ظهور اليدين



يدا بيد



أطراف الأصابع



الإبهامين



الجزء الخلفي من الأصابع

أعراض فيروس كورونا

قد تكون مصابا بفيروس كورونا إذا كان لديك أي من الأعراض التالية، مهما كانت خفيفة:

- حرارة عالية.
- سعال جديد مستمر.
- فقدان أو تغير حاسة الشم أو الذوق لديك
- طفح جلدي جديد

يجب على أي شخص يعاني من هذه الأعراض البقاء في المنزل حتى انتهاء الأعراض ، وفي جميع الحالات لمدة سبعة أيام على الأقل. يجب على الجميع ممن يعيشون في محيط نفس المنزل البقاء في المنزل لمدة ١٤ يومًا على الأقل من بعد ظهور أعراض الشخص الأول ، حتى لو لم يكن لديهم أعراضًا.

إذا ظهرت على أي شخص آخر أعراض خلال تلك الفترة ، فيجب أن يبقى هذا الشخص في المنزل لمدة سبعة أيام إضافية من وقت ظهور الأعراض. في حين مرور سبعة أيام واختفاء الأعراض ، لا يوجد هناك حاجة للعزل المنزلي.

لا تذهب إلى عيادة الطبيب أو صيدلية أو مستشفى.

اتصل على رقم الصحة فقط إذا كنت تريد حجز موعد لفحص إمكانية إصابتك بفيروس كورونا، أو إذا تفاقمت الأعراض لديك.

اتصل بقسم الطوارئ للمستشفى إذا كنت تعاني من حالة طارئة تهدد الحياة ، وأخبر مستشار الإتصال إذا كنت تعاني أو أحد من منزلك يعاني من أعراض فيروس كورونا.



الشخص الرابع	الشخص الثالث	الشخص الثاني	الشخص الأول	اليوم
			بداية	01
			ظهور	02
			الأعراض،	03
		بداية	مما يؤدي	04
		ظهور	إلى عزل V	05
		الأعراض،	أيام	06
		مما يؤدي	لنفسه	07
		إلى عزل V	و 14 يوما	08
		أيام	للعائلة	09
		جديدة		10
		لنفسه		11
			ينتهي العزل إذا	12
			توقفت الأعراض	13
				14
		ينتهي العزل إذا		15
		توقفت الأعراض		16
				17
				18
				19
				20
بداية				
ظهور				
الأعراض،				
مما يؤدي				
إلى عزل V				
أيام				
جديدة				
لنفسه				
ينتهي العزل إذا				
توقفت الأعراض				

إرشادات لأولئك الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر، ولديهم حالة صحية كامنة... أيضا نصائح وإرشادات للنساء الحوامل

الأشخاص الذين يبلغون من العمر 70 عامًا أو أكثر ، أو أولئك الذين يعانون من حالة صحية كامنة ، من المرجح أن يتأثروا بشكل أكبر. لذلك يجب عليك أن تحمي نفسك الآن باتباع النصائح أدناه.

إذا كنت معرضا لخطر كبير للغاية بسبب وجود حالة صحية أساسية خطيرة ، فيجب عليك عزل نفسك في أقرب وقت ممكن، اتصل بطبيبك لنصائح بشأن ما يمكنك القيام به لحماية نفسك.

إذا كنت بحاجة إلى التسوق أو الأدوية ، فاطلب من العائلة أو الأصدقاء أو الجيران لمساعدتك بحيث يمكنهم وضع المؤن عند باب بيتك والإبتعاد عن الباب مسافة مترين.

بالنسبة لإستشارات الطبيب العام يمكنك عبر الهاتف التحدث مع مستشارك لتقليل المخاطر التي تتعرض لها أنت والمرضى الآخرين بزيارة العيادة. قم بتأجيل أي مواعيد أو فحوصات صحية غير عاجلة أو المواعيد الروتينية.

أما بالنسبة للنساء الحوامل فلا يوجد دليل على أن النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض فيروس كورونا، ولكن تم إدراج النساء الحوامل في قائمة الأشخاص المعرضين لخطر معتدل (ضعيف سريريًا) كإجراء وقائي.

يجب على الحوامل اتباع الإرشادات السابقة بشأن البقاء في حالة تأهب وأمان وأيضا يجب الإلتزام بما يلي:

حاولي التحرك باستمرار والإكثار من السوائل لتتخفيف احتمال التعرض لتجلطات في الدم. حافظي على نشاطك بممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن مع الإستمرارية بتناول المكملات كحمض الفوليك وفيتامين د للمساعدة في دعم الحمل الصحي.

هل تعمل أغطية الوجه؟

تقول نصيحة منظمة الصحة العالمية أنه يجب ارتداء أغطية الوجه غير الطبية في الأماكن العامة حيث لا يمكن التباعد الإجتماعي. ينتشر فيروس كورونا عندما يتم رش القطرات في الهواء عندما يتحدث المصابون أو يسعلون أو يعطسون. يمكن أن تسقط تلك القطرات على الأسطح. وتقول منظمة الصحة العالمية إن هناك أدلة ناشئة على انتقال الفيروس في الهواء، حيث تتدلى جسيمات دقيقة في شكل هباء في الهواء. يمكن أن تساعد أغطية الوجه المصنوعة من القماش أو الأغطية الطبية في تقليل انتشار الفيروس من الأشخاص المصابون المعديون ولكن ليس لديهم أعراض أو لم تظهر عليهم أعراض بعد. وهذا ما يسمى انتقال عديم الأعراض أو بدون أعراض. يقترح العلماء في أن خطر العدوى مرتفع بشكل خاص في الـ ٢٤-٤٨ ساعة قبل أن يدرك الشخص المصاب أنه قد يكون مصاباً بالمرض.

الذهاب إلى مكان العمل

يمكنك السفر لأغراض العمل ، ولكن إذا كانت لديك أعراض أو أي شخص في منزلك يعاني من أعراض، الزم بيتك ولا تذهب إلى مكان العمل.

نحن في رويال نتخذ كل خطوة ممكنة لتسهيل سلامة موظفينا وفي بعض الحالات العمل المحتمل من المنزل، نشجع جميع القطاع الصناعية والتجارية في جميع أنحاء الوطن بالالتزام واتخاذ جميع تدابير السلامة لحماية حق كل موظف بالعمل في بيئة آمنة.

نتمنى السلامة للجميع

معا لوطن آمن وللقضاء على هذا الوباء

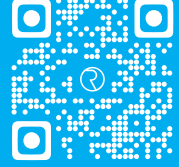
Contact us

Factory Address:
P.O.Box 258 Al-Rameh Suburb
Hebron, Palestine 9020000

Mailing Address:
P.O.Box 51841
Jerusalem, IL 95907

Tel: +970 2 22 19 800
Fax: +970 2 22 20 127

info@royal.ps
www.royal.ps



Beyond Creativity
Stylish Elegant Innovative

الوقاية خير علاج
معا لحماية مجتمعنا
لنساهم بإنقاذ أرواح
أحبائنا...