

نعود بحدّز.. لنبقی بأمان







باتباعي الإرشادات بهذا الكتيب أساهم في القضاء على
فيروس كوفيد - ١٩ وحماية أحبتي أيضاً.





الطلبة الاعزاء ..

**مرض كورونا (كوفيد - ١٩)
مرض معدٍ يصيب الجهاز
التنفسي يمكن الوقاية منه
بإتباع الإجراءات الوقائية.**

إه كنت اشعر بأعراضه كالحمى والسعال أو ضيق التنفس
أبلغ والدائي ولا أذهب إلى المدرسة.





قبل الخروج من المنزل :

1- إلتزم بتناول وجبة الإفطار يوميا كل



صباح لتقوية مناعتك ضد الأمراض.

2- إحرص على إحضار وجبة صحية خفيفة
معك من المنزل.



3- احضر معك المعقم الكحولي
والمحارم الورقية الخاصة بك.



4- استخدم أدواتك الشخصية ولا
تشاركها مع الآخرين.



احرص على إرتداء كمامتي عند مغادرة المنزل وأتجنب
ملاستها مع الأمام قدر المستطاع ولا أشاركها مع الآخرين.





في الحافلة :

١-  إلتزم بالتباعد الجسدي عند الدخول إلى الحافلة وأترك مقعد فارغ بينك وبين الآخرين.

٢-  إحرص على استخدام مناديل ورقية بالحافلة عند ملاصقة الأسطح مثل النوافذ والستائر والمقابض.

٣-  تأكد من أنك تجلس على كرسي نظيف.

أؤكد من تهوية الحافلة، والأماكن المغلقة حتى لا تنتقل لي
العدوى.





في المدرسة :

١-  إغسل يديك بالماء والصابون أو المعقم

الكحولي في حالة ملامستك للأسطح مثل مقابض الابواب والكراسي أو الألعاب وغيرها.

٢-  حافظ على مسافة الأمان مع الآخرين (٢ متر).

٣-  تجنب لمس العينين والفم والأنف بأيدي غير نظيفة.

٤-  تجنب المصافحة أو العناق.

٥-  تجنب مشاركة طعامك مع الآخرين.

٦-  تجنب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالزكام والسعال.

لا اصافح أو احانق أو اناحم واستخدم أدواتي الخاصة فقط
لأحمي نفسي من العدوى.





في الصف :

1- إلتزم بإرتداء الكمامة لتغطية الفم والأنف للوقاية من العدوى.



2- حافظ على مسافة الآمان بين زملائك في مقاعد الصف.



3- لا تشارك أدواتك المدرسية مع زملائك.



4- إحرص على نظافة طاولتك قبل الجلوس فيها وتنظيفها باستمرار بالمعقم الكحولي.



5- إلتزم بآداب السعال والعطس وإرمي المحارم الورقية في سلة المهملات.



احضر أدواتي الخاصة ولا أشاركها مع الآخرين (المعقم، والمخارم
الورقية، وأدواتي المدرسية).





في دورة المياه :

- 1- تجنب الازدحام في دورات المياه. 
- 2- إحرص على عدم ملاصقة مقابض الأبواب بيديك مباشرة. 
- 3- حافظ على نظافة دورات المياه قبل وبعد استخدامها. 
- 4- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون بعد الخروج من دورة المياه. 
- 5- إرمي المحارم الورقية في سلة المهملات قبل الخروج من دورات المياه. 

استخدم المطحارة الورقية في فتح الباب بعد خروجي من دورة المياه
وأرميها فوراً في سلة المهملات





عند الرجوع للمنزل :

1- التخلص من الكمامة برميها في سلة المهملات وغسل اليدين بالماء والصابون مباشرة.



2- يجب ترك الأحذية على مدخل المنزل أو في مكان مخصص لمنع نقل الفيروس إلى داخل المنزل.



3- إحرص على الاستحمام وتغيير ملابسك على الفور.



4- عقم السطح الخارجي لحقيبتك.



أحرص على غسل يدي بالماء والصابون جيداً وأعقم حقيقتي
من الخارج عند عودتي من المدرسة مباشرة.



أنا أحمي نفسي من العدوى :

اقضي على فيروس كوفيد - ١٩

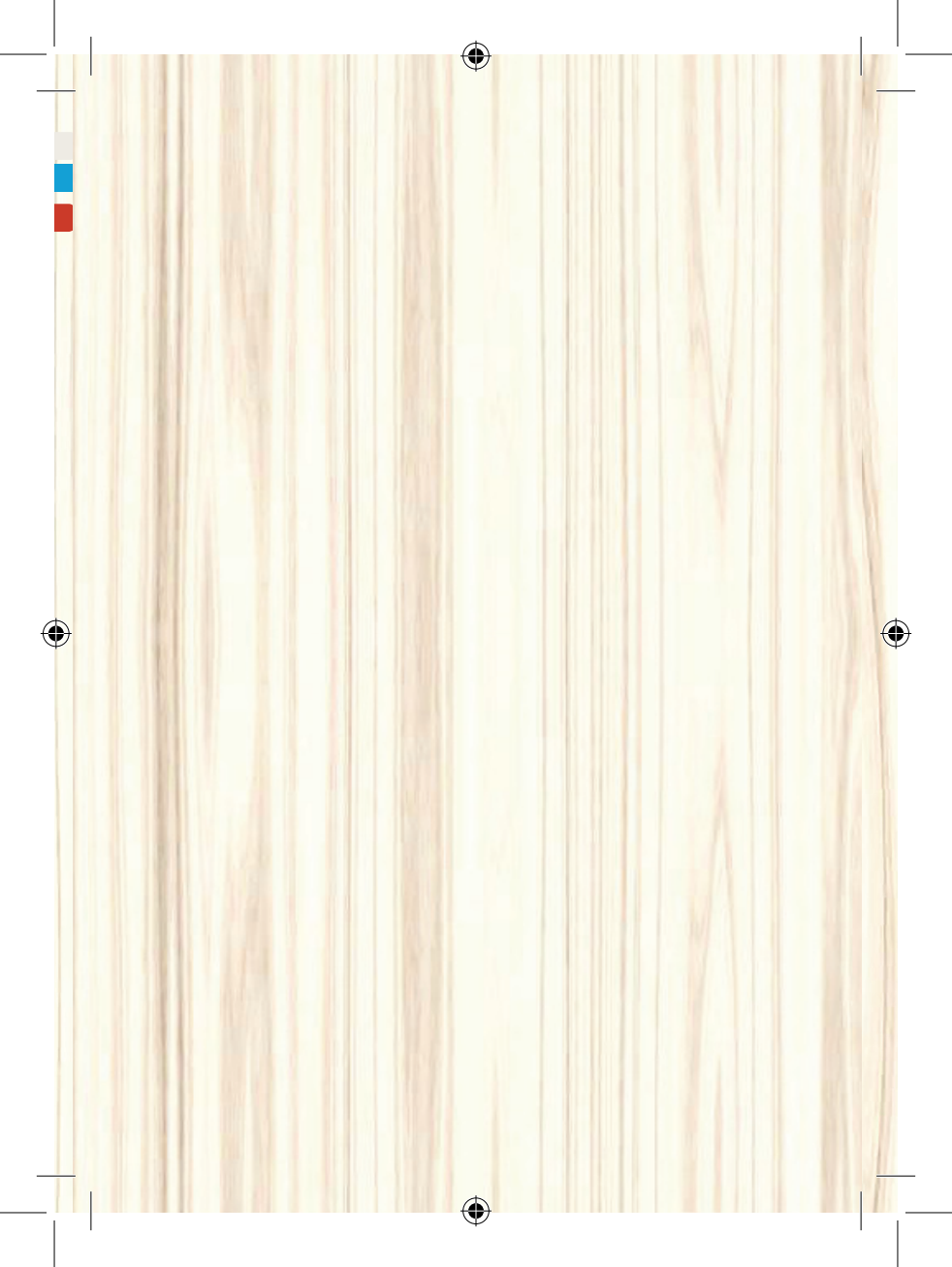


البس الكمامة



اغسل يديك بالما، والصابون أو
استخدام معقم







2020



سلطنة عمان - وزارة الصحة
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة الصحة المدرسية والجامعية

منظمة
الصحة العالمية
سلطنة عُمان



OmanHealth



OmaniMOH



www.moh.gov.om



24441999