

# نعود بحذر.. لنبقى بأمان



أداوم على غسل يدي بالماء والصابون أو أقمهما بأستمرار.



أتجنب التزاحم وأضع مسافة أمان (مترين) بيني وبين الآخرين.



ألبس كمامتي وأتخلص منها بالطريقة الصحيحة دوما ولا ألمسها من الأمام.

أستخدم باطن الكوع أو المنديل عند العطس والسعال وأتخلص منه في سلة المهملات مباشرة.



أتجنب المصافحة والعناق والتقبيل.



أحضر أدواتي الخاصة ولا أشاركها الآخرين (الأدوات المكتبية، والأجهزة، وأغطية الأسرة، وسجادة الصلاة).



أحرص على تهوية الأماكن المغلقة (القاعات الدراسية، والاستراحات، ووسائل النقل، وغرف السكن).



أتجنب ملامسة الأسطح بشكل مباشر وأعقم يدي جيدا في حال ملامستها مباشرة (السال، ومقابض الأبواب، والمصاعد، والمقاعد الدراسية).



أحافظ على دورات المياه نظيفة وأرسي المحارم الورقية بعد إستخدامها مباشرة.



لا أخالط المرضى وأبقى بالمنزل إذا كنت أشعر بأعراض مثل الحمى، السعال أو ضيق التنفس.

منظمة الصحة العالمية  
سلطنة عُمان



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

مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council



2021