



نعود بحدار..
لنبقى بأمان





عزيزي الطالب / الطالبة ..

إن اتباعك الإجراءات الوقائية واحترام التعليمات الإرشادية المتبعة للوقاية من عدوى مرض فيروس (كوفيد-19) يسهم في حمايتك وحماية الآخرين ويسهل سير انتظام البرنامج التعليمي لمؤسستكم.



قبل الذهاب الى الحرم الجامعي:

عند شعورك بأعراض مثل الحمى، السعال أو ضيق التنفس لا تذهب إلى مؤسستك التعليمية والتزم بإجراءات العزل الصحي:



عند توجهك لمؤسستك التعليمية:

1- إحمل المعقم الكحولي والمحارم الورقية وأدواتك الشخصية ولا تشاركها مع الآخرين.



2- تناول وجبة الإفطار يوميا لتقوية مناعتك ضد الأمراض، واحضر وجبة خفيفة معك ولا تشاركها مع الآخرين.





5



في وسيلة النقل:

1- إن كنت تستخدم وسيلة نقل خاصة:

1- عقم يديك قبل الصعود وعند النزول منها عند الذهاب والعودة من الحرم الجامعي.



2- ارتدي الكمامة قبل النزول والتوجه إلى الحرم الجامعي .



3- تخلص من الكمامة بطريقة صحيحة عند إنتهاء يومك الدراسي قبل الصعود إلى وسيلة نقلك وعقم يديك جيدا .





7

2- إن كنت تستخدم وسيلة نقل جماعي :

1- إلبس كمامتك قبل الدخول
لوسيلة النقل.



2- قم بتهوية وسيلة النقل وتجنب
وسائل النقل المزدحمة.



3- ضع مقعد فارغ بينك وبين
الأخرين.



4- تجنب ملاسة الأسطح مثل
الكراسي ومقابض الأبواب والسلالم
وعقم يديك جيدا عند ملاستها.



5- تخلص من الكمامة بالطريقة
الصحيحة واغسل يديك أو عقمهما جيدا.





9

في الحرم الجامعي:



1- اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقمات اليد باستمرار.



2- احرص على التباعد الجسدي مع الآخرين في الممرات وقاعات الاستراحة.

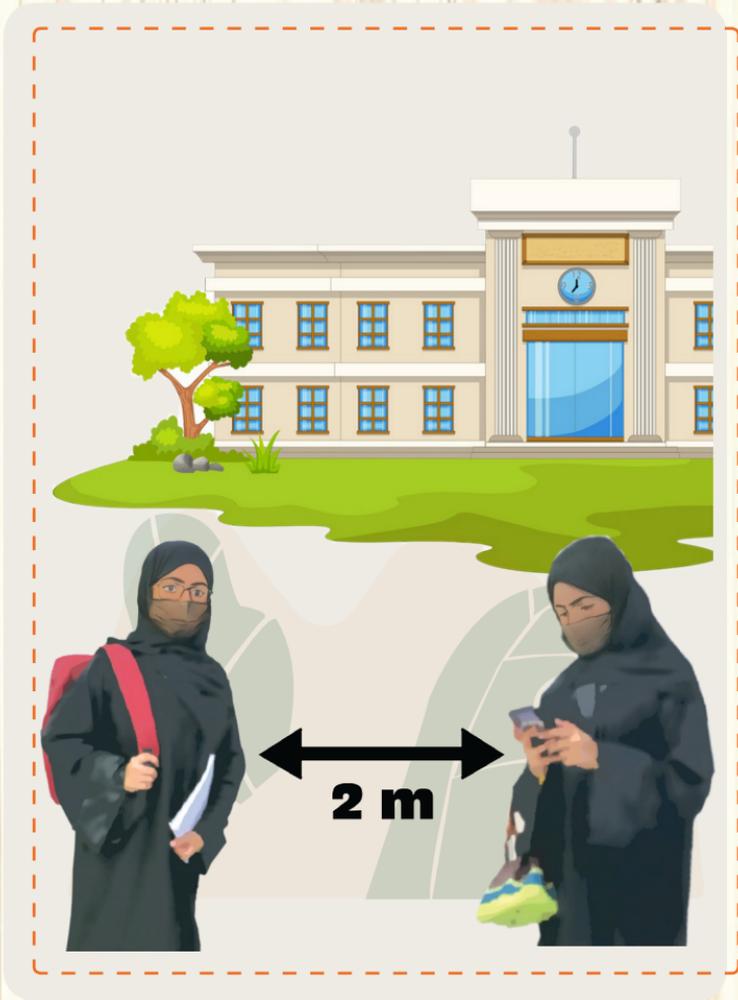


3- تجنب المصافحة والعناق والتقبيل.



4- استخدم المنديل أو باطن الكوع عند العطس أو السعال وتخلص من المنديل مباشرة برميته في سلة المهملات وغسل اليدين أو تعقيمهم جيدا.





11



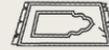
5- لا تلمس الأسطح إلا للضرورة واغسل يديك أو عقمهما جيدا.



6- احرص على استخدام السلم وتقليل استخدام المصاعد.



7- احضر سجادة الصلاة الخاصة بك وتجنب اداء الصلاة في جماعة أو التزاحم في المصليات بدون الأخذ بمسافة الأمان.



8- استخدم الكتف أو المنديل في فتح الأبواب وتخلص من المنديل برميهِ في سلة المهملات مباشرة ومن ثم اغسل يديك أو عقمهما جيدا.





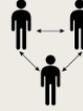
13





في القاعات الدراسية :

1- إترك مسافة آمنة بينك وبين الآخرين (مترين).



2- تجنب لمس العينين والأنف قبل غسل اليدين أو تعقيمهما.



3- احرص على عدم مشاركة الأدوات الشخصية والدراسية كأجهزة الحاسب الآلي والهواتف والكتب ومحافظ الأقلام مع الحرص على تعقيمها بقدر المستطاع وخاصة إذا تم مشاركتها مع الآخرين.





15





في الاستراحات وأماكن تناول الطعام:

1- تجنب التواجد في الأماكن المغلقة والمزدحمة قليلة التهوية.



2- اغسل يديك أو عقمهما بالمعقم الكحولي قبل وبعد تناول الطعام أو الشراء من الكفتيريا.

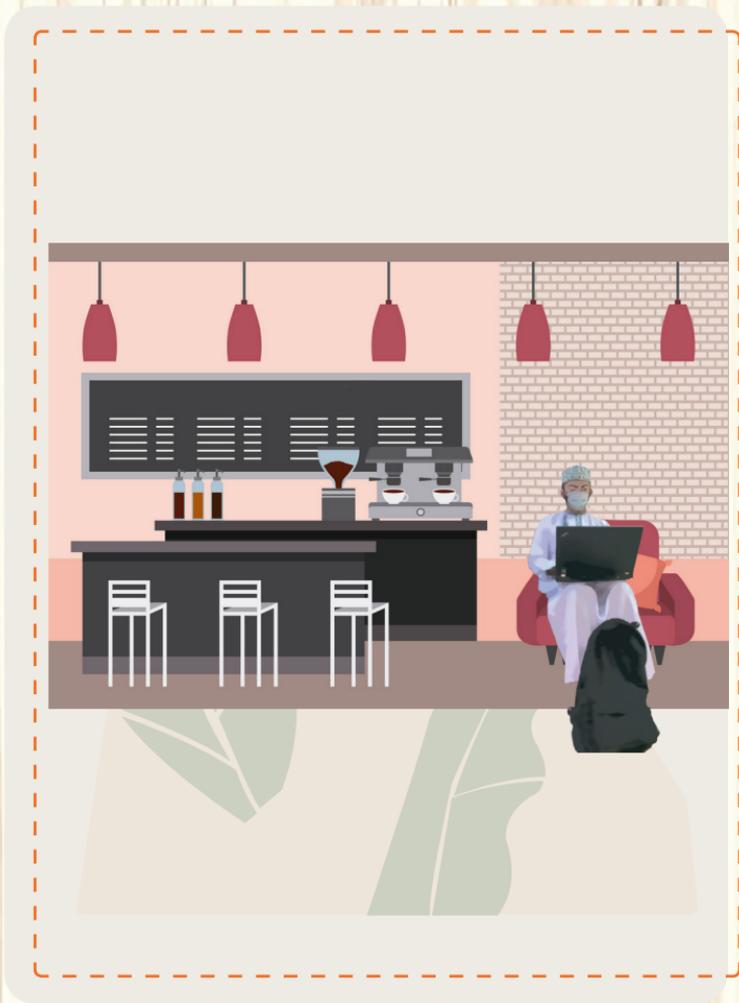


3- لا تلمس الأسطح أو المعروضات إلا للضرورة. اغسل يديك أو عقمها مباشرة في حالة اللمس.



4- لا تجلس في طاولات تناول الطعام المزدحمة وضع مسافة (٢ متر) بين الآخرين عند الجلوس لتناول الطعام.





17



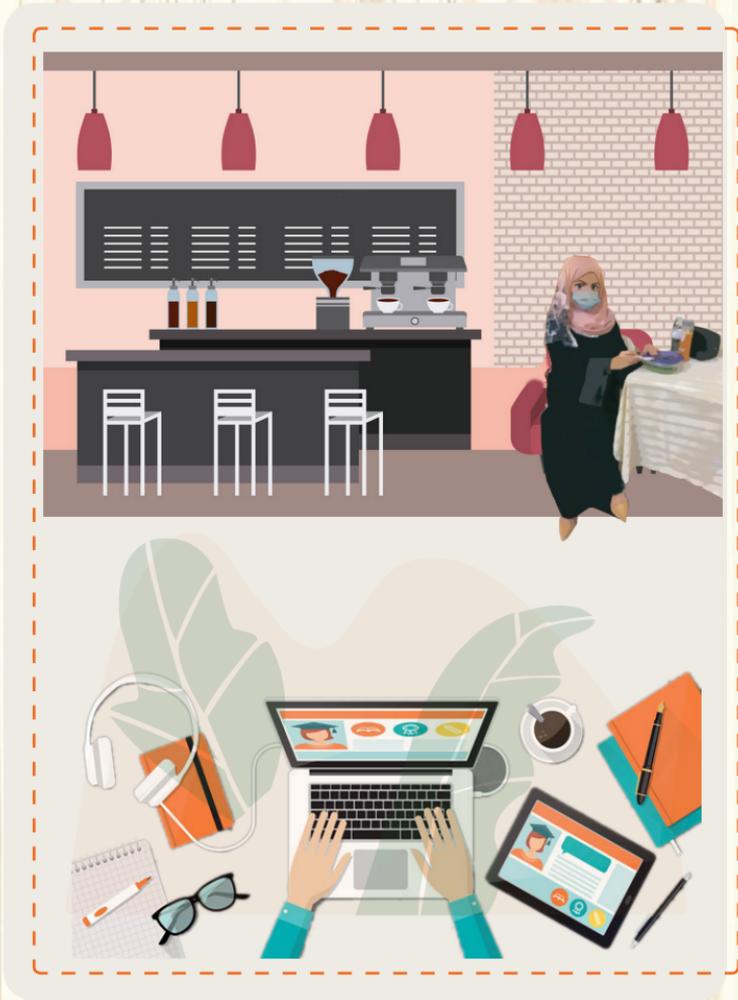
5- تجنب استخدام الأجهزة المحمولة أثناء الوجبات لأنها يمكن أن تكون وسيلة رئيسية لنقل العدوى.



6- لا تشارك أدوات الطعام ويفضل استخدام أدوات الطعام ذات الاستخدام الواحد (الورقية - البلاستيكية).



احضر وجبة طعامك من المنزل لتتجنب التزاحم في أماكن بيع وتناول الطعام ولا تشاركها مع الآخرين لتقي نفسك من العدوى.





في دورات المياه :

1- تجنب الازدحام عند إستخدام دورات المياه وواظب على غسل يديك بالماء والصابون جيدا.



2- عند الخروج من مرافق الحمام المشترك، يجب استخدام المناديل الورقية لفتح الباب ورميها في سلة المهملات بالخارج مباشرة.



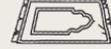


21

في السكنات المشتركة :



1- استخدم سجادة الصلاة الخاصة بك
وتجنب التزاحم في المصليات .



2- تأكد أن كل الأدوات التي
تستخدمها بمقر سكنك معقمة
بشكل صحيح.



3- تأكد من نظافة دوارت المياه
وتجنب التزاحم بها واغسل يديك جيدا.



4- احرص على تهوية الأماكن
وتعقيم أسطحها.



5- تجنب التزاحم في الاستراحات
وقاعات تناول الطعام أو الترفيه.





23



6- وفر أدوات الوقاية الشخصية وأدوات النظافة والتعقيم الخاصة بك.



7- لا تشارك أدوات الطعام واستخدم الأدوات ذات الاستخدام الواحد.



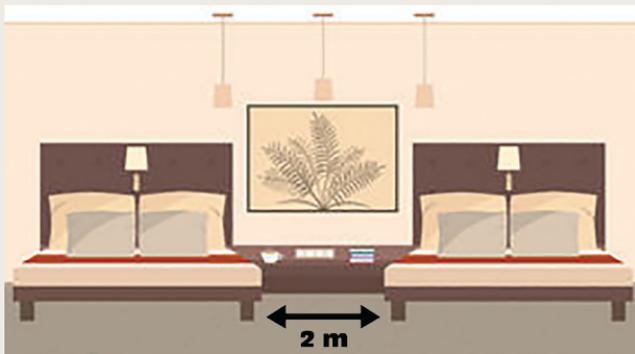
8- لا تشارك الأدوات الشخصية مثل (فرش النوم والوسائد والأغطية - والمناشف وغيرها).



9- ضع مسافة مترين بين الأسرة.



ابلاغ المشرف على مقر سكنك عند شعورك
بأي أعراض مرضية للأخذ بإجراءات العزل ولا
تخالط الآخرين.



25



نعود بحذر.. لنبقى بأمان



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

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

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

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

لا أخاطب المرضى وأبقى بالمنزل إذا كنت أشعر بأعراض مثل
الحُمى، 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

OmanHealth



OmaniMOH



www.moh.gov.om



24441999