

كوفيد-١٩: الحد من تعرضك للخطر

كلما أكثر من تقليل تعرضك للخطر، كلما زادت حمايتك وقل تعرضك للإصابة بفيروس كوفيد-١٩ أو انتشاره.

الأكثر خطورة

الأكثر أماناً

لا أحد يرتدي الكمامات	بعض الأفراد يرتدون الكمامات	معظم الأفراد يرتدون الكمامات	الجميع يرتدون كمامة أو قناع الوجه	 تغطية الوجه
الوقوف وجهاً لوجه، والمعانقة، والمصافحة	البقاء على بُعد أقل من ٦ أقدام من الآخرين	البقاء على بُعد ٦ أقدام أو أكثر من الآخرين	عدم المشاركة في أي نشاط شخصياً؛ افتراضياً فقط	 التباعد الاجتماعي
السعال أو العطس	الصياح أو الصراخ أو الغناء	التحدث أو التنفس بصعوبة	التنفس بشكل طبيعي	 انتشار الرذاذ
غرف داخلية صغيرة ذات تدفق ضعيف للهواء	البقاء في غرف داخلية كبيرة ذات تدفق جيد للهواء	البقاء تحت مظلة (كشك حديقه، شرفة مغطاة) في الهواء الطلق	خارج المنزل في مكان مفتوح	 المكان
مشاركة الأطباق وأدوات الطعام والأكواب	تناول الطعام بنفس الأسلوب العائلي، ولكن باستخدام أدوات الطعام الخاصة بك	تقديم الطعام الذي تم تقسيمه مسبقاً، مع النظافة الجيدة لليدين	إحضار طعامك ولمسه بنفسك فقط	 الطعام
التجمعات الكبيرة مع أفراد من مناطق جغرافية مختلفة	مجموعات كبيرة أكثر من ١٠ أشخاص	مجموعات صغيرة (أسرتان أقل من ١٠ أشخاص)	أفراد الأسرة فقط	 المجموعات

الأكثر خطورة

الغناء مع فريق كوال كبير في غرفة صغيرة



بعض الخطورة

عند التواجد في تجمع صغير في الهواء الطلق، ابتعد عن الآخرين مسافة 6 أقدام على الأقل



الأقل خطورة

البقاء في المنزل مع الأشخاص الذين تعيش معهم فقط



ابق في المنزل إذا كنت تشعر بأي أعراض خفيفة، إلا إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية

ارتدي كمامة!

غالبًا ما يقلل غسل اليدين جيدًا من الخطر في جميع المواقف. وإذا لم يتوفر لديك ماء وصابون، فاستخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل

وتذكر دائمًا!