

# احم نفسك والآخرين

## تقليل الاتصالات:

يجب عليك البقاء في المنزل وتقليل الاتصالات الاجتماعية الخاصة بك إلى الحد الضروري المطلوب.



احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد عن الآخرين – 3 أمتار أفضل، و 5 أمتار أفضل بكثير.  
تجنب المصافحة والاتصال الجسدي الوثيق.



## غسل اليدين:

اغسل يديك بانتظام وبشكل جيد بالماء والصابون – لمدة 30 ثانية على الأقل. الصابون يكفي، لا تحتاج بالضرورة إلى مطهر.  
لا تلمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك.



## الكمامة:

تمنع الكمامة وصول قطرات الرذاذ الصغيرة إلى الهواء أثناء التنفس، أو التحدث، أو السعال، أو العطس.  
ينطبق الحد الأدنى من المسافة عن الأشخاص الآخرين على الرغم من ارتداء الكمامة!



## الاستخدام الصحيح:

اغسل يديك دائماً قبل وبعد استخدام الكمامة الواقية.

إن أمكن، المس أربطة الكمامة فقط، وليس الكمامة نفسها.

يجب أن تتناسب الكمامة بشكل جيد. يجب تغطية الفم، والأنف، والذقن.

اغسل كمامات القماش عند 60 إلى 90 درجة، يكفي استخدام المنظف المتوفر في الأسواق.

بدلاً من الكمامة الواقية، يمكن أيضاً استخدام قطعة قماش تربط على الفم والأنف.

بعد الاستخدام: اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة 30 ثانية على الأقل.

العطس أو السعال - بدون كمامة واقية؟ أمسك منديلاً ورقياً أمام فمك وأنفك. تخلص من المنديل على الفور.

إذا لم يكن لديك منديل في متناول اليد: قم بالعطس في كوعك.

ابتعد عن الآخرين أثناء السعال أو العطس.

يرجى ملاحظة ما يلي:

من الضروري حالياً ارتداء كمامة في جميع المتاجر المفتوحة وفي وسائل النقل العام (بتاريخ: 14/04/2020).

هل لديك أعراض مثل الحمى، والسعال، وضيق التنفس؟

تأكد من البقاء في المنزل،  
اتصل برقم الهاتف 1450  
واتبع التعليمات.



لا تذهب بنفسك إلى الطبيب  
أو إلى المستشفى.

هل لديك أسئلة عامة حول الفيروس؟

اتصل بالخط الساخن على مدار 24 ساعة الخاص بوكالة الصحة والأمن الغذائي (AGES): 621 555 0800.



هل لديك مخاوف ولا تتحدث الألمانية بشكل جيد بعد؟

اتصل بـ **ZEBRA-SORGENHOTLINE** الذي يوفر مترجمًا شفهيًا: 702 799 0800،  
من الاثنين إلى الجمعة – من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 12 ظهرًا.



قيود الخروج، والكمامة، وغيرها من القواعد

يرجى اتباع القيود الحالية الخاصة بفيروس كورونا والموجودة على موقعنا الإلكتروني **graz.at**



بتاريخ: 14 أبريل 2020