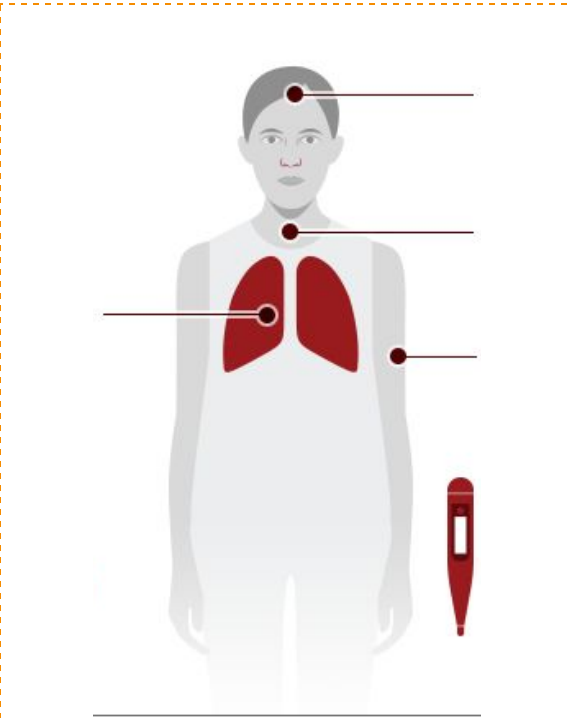


أعراض مرض كورونا (COVID-19)



صعوبة في التنفس

صداع في الرأس

الكحة

آلام العضلات

الحرارة المرتفعة والشعور بالتعب

المصدر: منظمة الصحة العالمية

SOURCE WHO in BBC <https://www.bbc.co.uk/news/explainers-51632801>

ما الذي يجب فعله إذا كنت تعاني من تلك الأعراض المذكورة ؟

يقدم مركز الخدمة الصحية 111 NHS خدمة انترنت يمكن أن يقدم لك النصائح بخصوص ما يجب فعله

اتصل مع الرقم 111

- إذا كان لديك أحساس بأنك تعاني من كورونا
- كنت في منطقة عالية الخطورة في آخر 14 يوم
- كان لديك تواصل مع شخص يعاني من مرض كورونا

يمكنك طلب مترجم يجيد لغتك .

ما هو العزلة الذاتية ؟

إذا احتجت إلى عزلة ذاتية :

يجب أن تبقى في المنزل:

- يجب أن لا تذهب إلى المدرسة والعمل والأماكن العامة
- يجب أن لا تستخدم المواصلات العامة
- يجب عدم الذهاب إلى الطبيب.
- يجب أن تطلب من شخص آخر ليترك الطعام لك خارج غرفتك
- يجب عليك اتباع تلك التعليمات لمدة 14 يوم

كيف يمكن الحد من انتشار فيروس كورونا

	<p>أغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو استخدم سوائل للتعقيم، يجب أن يستمر علمية غسل اليدين لمدة 20 ثانية</p>		<p>أثناء السعال والعطس ضع المحرمة على الفم</p>
	<p>تخلص من المناديل المستعملة ثم اغسل يديك</p>		<p>إذا لم يكن لديك منديل استخدم كمك</p>
	<p>تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة</p>		<p>تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين إيسوا على ما يرام</p>

SOURCE NHS in BBC <https://www.bbc.co.uk/news/health-51048366>