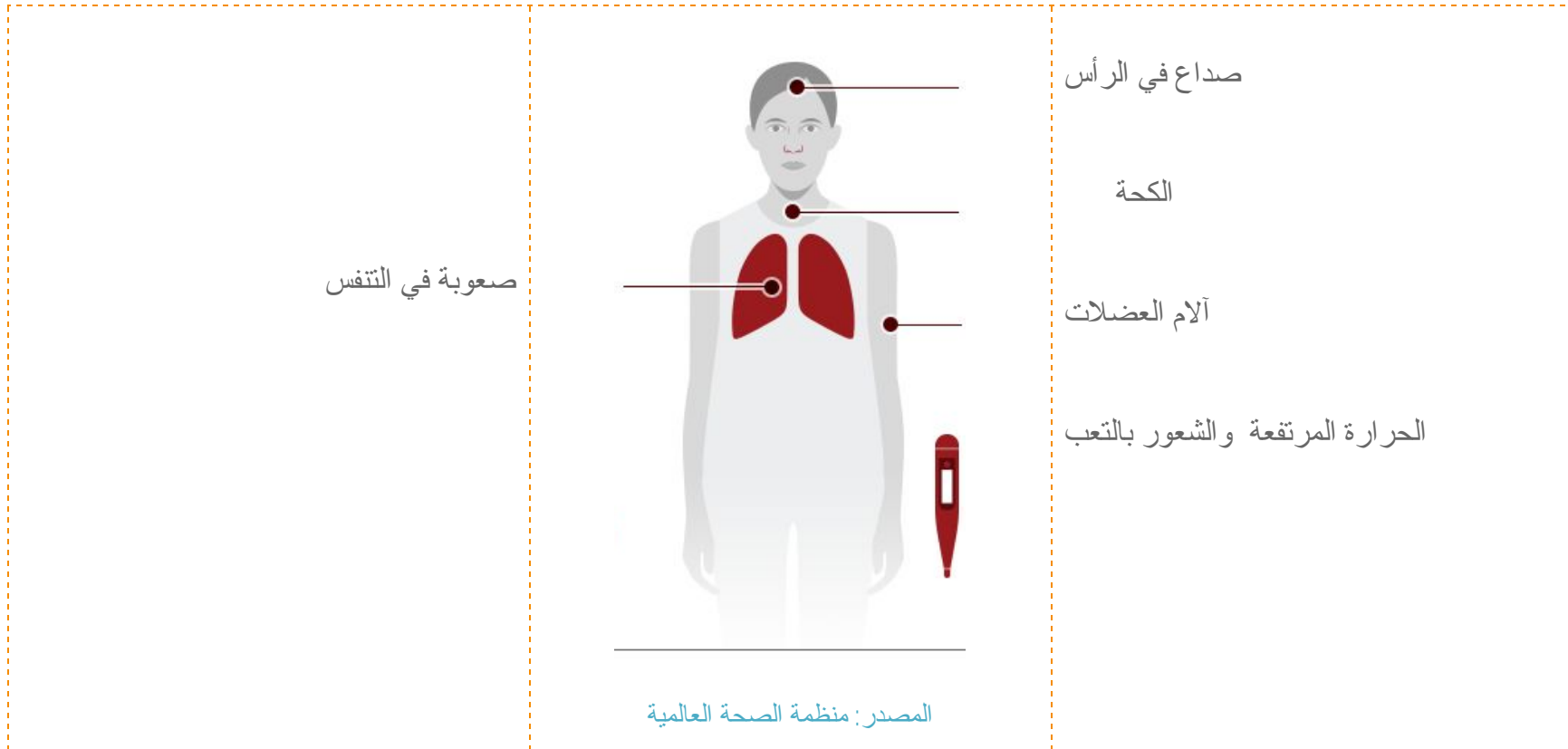


## أعراض مرض كورونا (COVID-19)



The infographic features a central illustration of a human figure with a red heart and lungs. A red thermometer is positioned to the right of the figure. Lines connect various parts of the body to text labels in Arabic. On the left, a label points to the chest area. On the right, four labels point to the head, neck, arm, and a separate thermometer icon.

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

 <https://111.nhs.uk/>

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 لبيترك 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 سائل للتطهير، 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 ليسوا على ما يرام</p>

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