

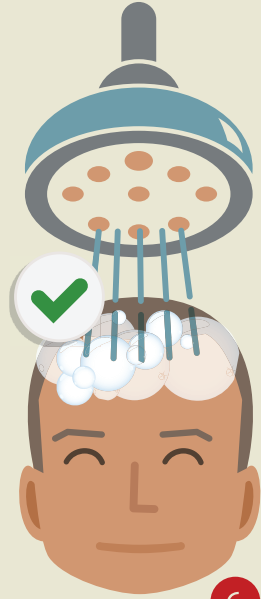


كورونا مجموعة كبيرة من الفيروسات تصيب الإنسان والحيوان وتسبب نزلات البرد والإنفلونزا، ولكن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) - هو فيروس لم يعرف من قبل لدى البشر، ولا يعرف حتى الآن الكثير عن خصائصه.

فيروس كورونا

المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)

كيف تقى نفسك بإذن الله — من الإصابة به وبالإنتلونا ونزلات البرد ؟



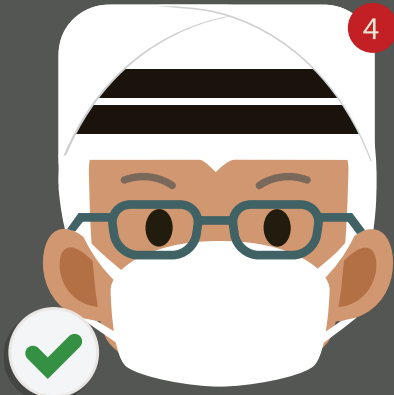
الحفاظ على النظافة العامة



غسل الفواكه والخضار جيداً بالماء الجاري قبل تناولها



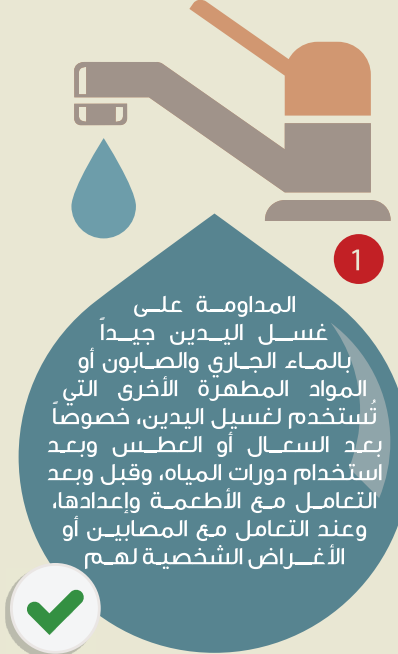
الحفاظ على العادات الصحية الأخرى كالنوازين الغذاء والنشاط البدني، وأخذ قسط كاف من النوم، فذلك يساعده على تعزيز مناعة الجسم



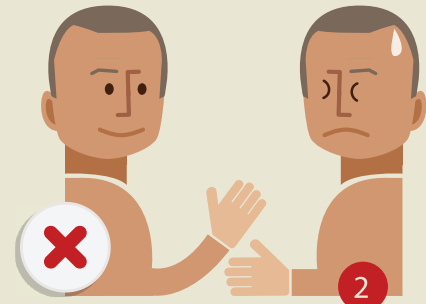
لبس الكمامات الواقية يكون فقط في حالة الإصابة بأي مرض أو عند زيارة الحالات المصابة



استخدام المنديل عند السعال أو العطس وتغطية الفم والأنف به، والتخلص منه في سلة النفايات ثم غسل اليدين جيداً. وإذا لم يتوفر المنديل فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين



المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء الجاري والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسيل اليدين، خصوصاً بعد السعال أو العطس وبعد استخدام دورات المياه، وقبل وبعد التعامل مع الأطعمة وإعدادها، وعند التعامل مع المصابين أو الأغراض الشخصية لهم



تجنب قدر الإمكان المخالطة المباشرة مع المصاب، والعمل على لبس الكمامة الواقية عند التعامل معه، مع عدم مشاركته في أدواته الخاصة



تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع