



Public Health  
England

# فيروس كورونا العمل والعيش بأمان

**2** أحجز اختبارا وإبق في المنزل إذا كان لديك الأعراض - هاتف NHS: 119



**1** تجنب المواقع المزدحمة (إذا كان لا مفر منه تجنب الاتصال وجهاً لوجه)



**4** حافظ على **المسافة**، ان 2 متراً هو أكثر أماناً من 1 متر. إذا لم يكن 2 متراً ممكناً ، فاتخذ خطوات أخرى لتقليل المخاطر مثل فتح النوافذ ، وارتداء غطاء وجه ، وتجنب الاتصال وجهاً لوجه



**3** **نظف** يديك والأسطح أكثر من المعتاد لمدة 20 ثانية على الأقل باستخدام الصابون والماء أو المطهرات التي تحتوي على الكحول. اغسل أو طهر يديك دائماً قبل وبعد السفر إلى العمل و / أو التواجد في الأماكن العامة



**6** **اتبع** نصيحة صاحب العمل والحكومة للمساعدة في حماية نفسك والآخرين



**5** في **المساحات المغلقة** التي لا يمكنك فيها الاحتفاظ بمسافة ، قم بإرتداء غطاء / قناع للوجه أو غير ذلك من معدات الحماية الشخصية الموصى بها



# الأعراض الرئيسية لفيروس كورونا (COVID-19) هي:

## سعال جديد أو مستمر

وهذا يعني السعال الكثير لأكثر من ساعة ، أو 3 نوبات سعال أو أكثر في 24 ساعة (إذا كنت تعاني من السعال عادة ، فقد يكون أسوأ من المعتاد)

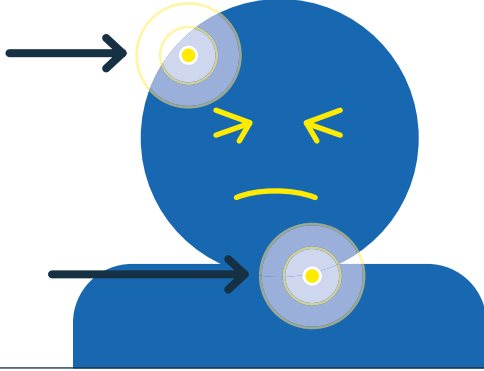


## درجة حرارة عالية

هذا يعني أنك تشعر بالحرارة عند لمس صدرك أو ظهرك (لا تحتاج إلى قياس درجة حرارتك)



## العلامات المبكرة للعدوى يمكن أن تكون إتهابًا في الحلق أو صداعًا



## فقدان أو تغيير حاسة الشم أو الذوق لديك

هذا يعني أنك لاحظت أنه لا يمكنك شم أو تذوق أي شيء ، أو أن الرائحة أو الذوق مختلف عن المعتاد



لحماية الآخرين ، لا تذهب إلى أماكن مثل عيادة الطبيب GP أو الصيدلية أو المستشفى إذا كان لديك أي من هذه الأعراض. ابق في المنزل (عزل ذاتي) واحصل على اختبار.

### اقتلها



### أرمها في سلة المهملات



### أمسك بها



تحليل المخاطر ونقاط الرقابة الحرجة - حيث يتعين على أصحاب العمل المناسبين استكمال جميع تقييمات مخاطر مكان العمل الضرورية للتأكد من أن أعمالهم محمية من وباء كوفيد COVID للحفاظ على سلامة الموظفين.

مواكبة أحدث التوجيهات من خلال حضور اجتماعات الإحاطة أو قراءة الملصقات أو المنشورات حول COVID-19

STAY ALERT ▶ CONTROL THE VIRUS ▶ SAVE LIVES