

الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

دورة

الوقاية من كورونا

طرق الوقاية من الفيروس والحد من انتشاره

ينصح بالتقيد بالإرشادات الصحية للحد من انتشار الأنفلونزا والالتهابات التنفسية المعدية بشكل عام وهي:



المداومة على غسل اليدين جيدا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين، خصوصا بعد السعال أو العطاس، واستخدام دورات المياه، وقبل التعامل مع الأطعمة وإعدادها، وعند التعامل مع المصابين أو الأغراض الشخصية لهم.



حاول - قدر المستطاع - تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، فإلّا يمكن أن تنقل الفيروس بعد ملامستها الأسطح الملوثة بالفيروس



تجنب - قدر الإمكان - الاحتكاك بالمصابين.



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



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



الحفاظ على النظافة العامة بشكل عام.



الحفاظ على العادات الصحية الأخرى مثل غسل الفواكه والخضار جيدا قبل تناولها والتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كافٍ من النوم، فذلك يساعد على تعزيز مناعة الجسم .