



دورات 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 جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين، خصوصاً بعد السعال أو العطس، واستخدام دورات المياه، وقبل التعامل مع الأطعمة وأعدادها، وعند التعامل مع المصابين أو الأغراض الشخصية لهم.



حاول - قدر المستطاع - تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، فاليد 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، والخلص منه في سلة النفايات ثم غسل اليدين جيداً. وإذا لم يتوافر المنديل، فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين.



لبس الكمامات الوقية 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 جيداً قبل تناولها والتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كافٍ من النوم، فذلك يساعد على تعزيز مناعة الجسم.