

نصائح للتعامل مع COVID -19

- بشكل عام يمكن ان تساعد النصائح التالية في تقليل خطر الإصابة بالعدوى وتساعد على منع انتشار العدوى
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل .
 - تجنب لمس عينيك أو أنفك بأيدي غير مغسولة .
 - تجنب الاتصال الوثيق مع الناس الذين يعانون من المرض .
 - عند العطس او السعال غطي فمك وانفك بذراعيك أو بمحارم ورقية .
 - اغسل يديك وتخلص من المحارم الورقية التي استخدمتها والقها في القمامة .
 - لا تغادر المنزل إذا كنت مريضاً لتجنب انتقال المرض للآخرين .
 - تعتبر تدابير المبادئ الاجتماعية وسيلة لتقليل انتقال COVID-19 إلى أقل عدد ممكن . وهذا يعني تقليل الاتصال الوثيق مع الآخرين .
 - المسافة المطلوبة للتباعد بين الأشخاص من 2 الى 3 متر .
 - عدم اصطحاب الأطفال للتسوق او البقالة .
 - يتم تعيين شخص واحد في الاسرة للاغراض التسوق .

أعمل خطة !

يجب أن تتضمن خطتك كيف يمكنك تغيير عاداتك المعتادة بتقليل تعرضك للأماكن المزدحمة. على سبيل المثال ، يمكنك:

- تجنب الذهاب للبقالة في ساعات الذروة
 - تجنب استخدام المواصلات العامة في ساعات الذروة
 - اختيار ممارسة الرياضة في الهواء الطلق بدلاً من الممارسة في الأماكن المغلقة .
- يجب الأخذ في عين الاعتبار ما ستفعله إذا مرضت. و كنت من أحد مقدمي الرعاية للأطفال أو مسؤولاً عن آخرين ، فستحتاج إلى التفكير مسبقاً في تعيين مقدمي رعاية احتياطيين لهم .
- يجب عليك أيضاً التفكير فيما ستفعله إذا مرض أحد أفراد عائلتك واحتاج إلى رعاية. تحدث إلى صاحب العمل بشأن العمل من المنزل إذا كنت بحاجة لرعاية أحد أفراد أسرتك في المنزل.
- إذا مرضت ، ابق في المنزل حتى تتعافى ولا يظهر عليك أعراض المرض . يجب ألا يطلب منك صاحب العمل مذكرة إجازة مرضية لأن ذلك سيضع ضغطاً إضافياً على نظام الرعاية الصحية .
- يجب أن تتضمن خطتك للتسوق توفيراً للإمدادات التي يجب أن تكون في متناولك في جميع الأوقات حتى لا تحتاج إلى مغادرة منزلك أثناء مرضك أو انشغالك برعاية أحد أفراد الأسرة المرضى .
- يجب أن تبني خطتك على الأشياء التي أعدتها لحالات الطوارئ المحتملة .
- لمزيد من المعلومات حول كيفية إعداد نفسك وعائلتك في حالة الطوارئ ، يرجى زيارة

[GetPrepared.ca](https://www.getprepared.ca)

املاً الوصفات الطبية الخاصة بك

أعد ملء الوصفات الطبية الخاصة بك الآن . حتى لا تضطر إلى الذهاب إلى الصيدلية في حالة تعرضك للإصابة . ضع في اعتبارك رؤية مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتجديد الوصفات الطبية الخاصة بك في وقت مبكر.

قم بتخزين الأشياء الأساسية ولكن تجنب الشراء بشكل مبالغ فيه الذي قد ينتج عن تعرضك للقلق في هذا الوقت .

من المنطقي أن تملأ خزائنك بمواد غذائية غير قابلة للتلف ، حتى لا تحتاج إلى التسوق إذا مرضت. من الأسهل على موردي السلع أن يقوم الأشخاص بتخزين أغراضهم بشكل تدريجي بدلاً من إجراء عمليات شراء واسعة النطاق في وقت واحد . وللقيام بذلك يمكنك إضافة بعض العناصر الإضافية الى عربة البقالة الخاصة بك في كل مرة تتسوق فيها. واليك بعض الخيارات الجيدة من الاطعمة سهلة التحضير:

• المعكرونة المجففة والصلصة

• شوربات معلبة محضرة

• الخضار والفاصوليا المعلبة

من الجيد أيضاً توفير ما يلي:

• طعام الحيوانات الاليفة

• ورق الحمام

• محارم ورقية للوجهه

• منتجات العناية النسائية

• حفاظات (إذا كان لديك أطفال يستخدمونها)

سبب تخزينك لهذه العناصر ليس بالضرورة لأنك ستحتاج إلى عزل نفسك . ولكن سيضمن وجود هذه المستلزمات أنك لا تحتاج إلى مغادرة منزلك في ذروة تفشي المرض أو إذا مرضت.

هذه هي أفضل المصادر:

-للحصول على معلومات حول Coronavirus والتأثير على سكان نيو برنزويك ، قم بزيارة

www.gnb.ca/coronavirus

PHAC website للحصول على أحدث المعلومات.

- إذا كانت لديك أسئلة إضافية لم يتم الرد عليها :

اتصل برقم 18337844397 (تتوفر خدمات الترجمة بلغات متعددة) أو عبر البريد الإلكتروني على

phac.info.aspc@canada.ca