

التدابير الصحية

أ) اغسل يديك كثيراً. يوصى بوضع حلول كحول مائي متاحة لغسل الأيدي في جميع الأماكن العامة والصالات الرياضية ومحلات السوبر ماركت والصيدليات وأماكن الاجتماعات الأخرى؛

ب) تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من التهابات الجهاز التنفسي الحادة؛

ج) تجنب العناق و المصافحات؛

د) الحفاظ ، في الاتصالات الاجتماعية ، على مسافة شخصية لا تقل عن متر واحد؛

هـ) نظافة الجهاز التنفسي (العطس و / أو السعال في الأنسجة وتجنب ملامسة اليد لإفرازات الجهاز التنفسي)؛

و) تجنب الاستخدام غير المشروع للزجاجات والنظارات خاصة أثناء الأنشطة الرياضية؛

ز) لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بيديك؛

ح) غط فمك وأنفك في حالة العطس أو السعال؛

ج) لا تتناول الأدوية المضادة للفيروسات والمضادات الحيوية ، إلا إذا وصفها الطبيب ؛

ل) تنظيف الأسطح بالمطهرات أو الكحول ؛

م) استخدم القناع فقط إذا كنت تشك في أنك مريض أو إذا كنت تساعد المرضى.