

طرق الوقاية من فيروس الكورونا والحد من انتشاره

المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين، خصوصاً 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، 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، والتخلص منه في سلة النفايات ثم غسل اليدين جيداً. وإذا لم يتوافر المنديل، فيفضل السعال أو العطس على أعلى الذراع وليس على اليدين.



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



الحفاظ على النظافة العامة بشكل عام و غسل اليدين عند الدخول إلى المنزل مباشرةً.



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



على كل من يشعر بأعراض الأنفلونزا أن يتوجه إلى أقرب مركز صحي للتأكد من عدم إصابته بالفيروس.