

# لم نتغلب على الفيروس ... حتى الآن!

إن كوفيد-19 لا يزال موجودا في مجتمعنا.  
الطريقة الوحيدة للقضاء عليه هي منعه من الانتشار.  
كل منا لديه القدرة على التغلب على الفيروس.  
إليك كيفية لعب دورك..

**4 ارتد غطاءً للوجه**  
خاصة إذا كنت ذاهبا للتسوق أو تستخدم وسائل النقل العام أو تتوقع أن تكون على بعد أقل من مترين من الآخرين.



**1 ابق على بعد مترين من الآخرين**  
اقترب أكثر فقط من الناس داخل منزلك. إذا كان عليك الاقتراب أكثر من ذلك فطبعك ارتداء غطاء الوجه.



**5 اعزل نفسك حال وجود الأعراض**  
إذا ظهرت عليك أعراض - اعزل نفسك فوراً ، اتصل برقم 119 واحصل على اختبار



**2 اغسل يديك**  
اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الدافئ لمدة ٢٠ ثانية - خاصة عندما تكون بالخارج.



**6 اختبر نفسك وتابع**  
إذا اتصلت بك NHS -تست أند تريس فقم بعزل نفسك على الفور واتبع تعليماتهم



**3 ابتعد عن الزحام**  
حتى المجموعات الصغيرة في الأماكن الضيقة يمكن أن تنشر العدوى

