

## نصيحة للعيش مع أشخاص آخرين

لا يزال COVID-19 في مجتمعنا. الطريقة الوحيدة للتخلص منه هي منعه من الانتشار. إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين ليسوا من أفراد العائلة، فأليك كيفية القيام بدورك...



### ابق على بعد مترين من الآخرين

لا تدع الناس يدخلون إلى غرفتك وحافظ على مسافة آمنة من الآخرين عند التنقل في منزلك إذا كان عليك الاقتراب، فيجب عليك ارتداء غطاء للوجه.



### ارتدي غطاء للوجه

إذا كنت ذاهبًا للتسوق أو تستخدم وسائل النقل العام أو تتوقع أن تكون على بعد أقل من مترين من الآخرين. يجب على أي شخص يعزل نفسه ارتداء غطاء للوجه في المناطق المشتركة.



### اغسل يديك

اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية - خاصة عندما تكون بالخارج.



### ابتعد عن الزحام

لا تتسكع أو تتجمع في الممرات أو أمام المبنى أو الصالات أو المطابخ. حتى المجموعات الصغيرة يمكنها نشر العدوى.



### استخدم أدوات المائدة الخاصة بك

لا تشارك أدوات المائدة لأنها يمكن أن تنقل الفيروس. استخدم فقط الخاصة بك واغسلها بنفسك واحفظها منفصلة عما يخص الآخرين.



### نظف جيدًا

نظف كثيرًا واستخدم المطهرات. قم بتنظيف الأسطح ومقابض الأبواب والغرف المشتركة وغرف الغسيل. أعط اهتمامًا إضافيًا للحمام والمطبخ.



### استخدم المنشفة الخاصة بك

لا تشارك منشفة اليد لأنها يمكن أن تنقل الفيروس. استخدم فقط الخاصة بك واغسلها بانتظام.



### قم بتخزين العناصر بشكل منفصل

لا تشارك أشياء مثل الطعام أو عناصر النظافة الشخصية لأن ذلك قد ينقل الفيروس. قم بتخزين أغراضك بشكل منفصل عن الآخرين، ويفضل أن تكون داخل غرفتك.



### اعزل نفسك حال وجود أعراض

إذا ظهرت عليك أي من أعراض COVID-19، فيجب عليك العزلة على الفور والاتصال بالرقم 119، أو قم بزيارة: [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) لترتيب لإجراء الاختبار.



### اتبع الاختبار والتتبع

إذا تم الاتصال بك من قبل NHS للاختبار والتتبع - اعزل نفسك على الفور واتبع تعليماتهم.

لم نتغلب على الفيروس ... بعد !؟