وزارة الصحة
Ministry of Health

جامعة أم القرى
UMM AL-QURA UNIVERSITY

المركز الطبي الجامعي
UNIVERSITY MEDICAL CENTER

ماهي طرق الوقاية من فيروس كورونا الجديد؟

فيروس **كورونا**

لا يعرف حتى الآن الكثير من خصائص وطرق انتقال عدوى هذا الفيروس، وتنسق الوزارة مع منظمة الصحة العالمية وعدد من خبراء الدوليين لمعرفة المزيد حوله، وإلى أن يتم التعرف على طرق انتقاله فتنصح وزارة الصحة المواطنين والمقيمين بالتقيد بالإرشادات الصحية للحد من انتشارالانفلونزا والالتهابات التنفسية المعدية بشكل عام وهي:

١ استخدم المنديل عند السعال أو العطس ثم تخلص منه في سلة النفايات ثم أغسل يديك جيداً. واذا لم يتوفرالمنديل فاستخدم أعلى الذراع وليس اليدين

٢ المداومة على غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لغسل اليدين، خصوصًا بعد السعال أو العطاس

٣ تجنب قدر الإمكان الاحتكاك المباشر بالمصابين ومشاركتهم في أدواتهم الشخصية

٤ حاول قدر المستطاع تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد، فاليد يمكن أن تنقل الفيروس بعد ملامستها الأسطح الملوثة بالفيروس

٥ المحافظة على النظافة الشخصية مع الحرص على نظافة الأسطح والأرضيات.

٦ لبس الكمامات في أماكن التجمعات والأزدحام، خصوصاً أثناء الحج أو العمرة

٧ حافظ على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كافي من النوم

تصميم وإخراج
مطابع جامعة أم القرى