

الصحة تصدر دليل "كيف أحمي نفسي من كورونا؟"

أصدرت "الصحة" دليلًا إرشاديًا حول كيفية حماية الإنسان نفسه من فيروس كورونا الجديد (كوفيد19)، وذلك عند الخروج من المنزل والذهاب إلى العمل والمسجد أو زيارة كبار السن أو الذهاب إلى التسوق وغيرها .

وتناول الدليل الذي نشرته "الصحة" عبر منصتها التوعوية عِش بصحة وحسابها في تويتر أعراض ظهور أو حالة مخالطة عند 937 الرقم في والاتصال الآخرين تجنب تضمنت عامة توصيات@LiveWellMOH ومنها الكحة والحرارة وضيء في التنفس، إضافة إلى أهمية لبس الكمامة القماشية والحرص على نظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون لمدة 40 ثانية أو إستخدام معقم اليدين ، وعدم المصافحة والعناق، وتجنب لمس العينين والأنف والفم قبل غسل اليدين، إلى جانب الالتزام بآداب السعال والعطاس وذلك بتغطية الفم والأنف بالمنديل والتخلص منه مباشرة أو بباطن المرفق ثم غسل اليدين، وكذلك ترك مسافة آمنة بينك وبين الآخرين لا تقل عن مترين، والإبتعاد عن التجمعات ، وعدم مشاركة الأدوات الشخصية مع الغير.

وأستعرض الدليل الخطوات المطلوب الالتزام فيها عند الخروج من المنزل، ، وكذلك عند الذهاب إلى المسجد.

كما تضمن الدليل عدد من الإرشادات عند الذهاب إلى العمل، فيما قدّم الدليل نصائح عند الذهاب إلى التسوق، وكذلك نصائح متعلقةً بالسفر .

وتضمن الدليل الإجراءات المطلوب إتخاذها عند إستخدام سيارات الأجرة والحافلات، ، في حين أكد الدليل على الالتزام في المنزل بعدد من الإجراءات الاحترازية ، كما شرح الدليل طريقة إستلام الطلبات عند التوصيل.

وأوضح الدليل الخطوات الواجب إتباعها من قبل الفئات الأكثر خطورة بعد التعرض للإصابة ، كما إشتمل الدليل على عدد من الخطوات للعناية بالأطفال في هذه الجائحة .

ويمكن الإطلاع على الدليل والإستفادة من محتوياته عبر الرابط التالي

<https://twitter.com/livewellmoh/status/1269690278035591169?s=21>