



من أجل حمايتكم وحماية الآخرين من فيروس كورونا المستجد (Covid-19)

السادة : متلقى الخدمة / الموظفين والموظفات الكرام ،،،

يحرص المركز الجغرافي الملكي الأردني على حمايتكم وحماية الآخرين من الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، إليكم مجموعة من الإجراءات والتدابير الوقائية الصادرة عن منظمة الصحة العالمية للحد من انتشار هذا الفيروس :-

نصائح عامة

- تنظيف اليدين جيدا وبانتظام بفركهما بمطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم، لأن اليد تلمس العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات، وإذا تلوّثت فقد تنقل الفيروس الذي يمكنه أن يدخل الجسم عبر هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.
- تغطية الفم والأنف بالكوع المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل فوراً.
- الصلاة بشكل منفرد مع احضار سجادة الصلاة الخاصة بكل مصلي .
- البقاء في المنزل إذا شعر الشخص بالمرض.
- إذا كان الشخص مصابا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، فيجب طلب الرعاية الطبية.

الوقاية في العمل

- الحرص على تعقيم اليدين باستمرار خاصة بعد استخدام الورق أو المنشورات .
- غسل اليدين بانتظام (بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل ، أو فركهما بالمعقمات).
- تقليل التواصل المباشر مع المحيطين .
- الحرص على توافر مختلف أدوات التعقيم في مكان العمل .
- الحرص على وضع الكمامة ، وتغطية الأنف والفم عند السعال والعطس بمنديل ورقي .
- اترك مسافة بينك وبين الآخرين لا تقل عن متر ونصف .
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك قبل غسل اليدين .
- تجنب المصافحة باليد والتقبيل في اللقاءات .

الوقاية في المنزل

- غسل اليدين جيداً عند دخول المنزل .
- تجنب ملامسة أو مصافحة أفراد الأسرة فور دخول المنزل .
- الحرص على النظافة الشخصية .
- الحرص على التعقيم الدائم للأدوات الشخصية مثل الهاتف .
- طهي الطعام بشكل جيد .
- تناول الأغذية الصحية والغنية بفيتامين سي التي من شأنها رفع مناعة الجسم ، وتقوية جهاز المناعة ، ومنها :
(الأسماك ، اللحوم ، الشعير ، التفاح ، الشوفان ، الثوم ، الزنجبيل) .
- تجنب استخدام الفنجان أو الكوب أو الوعاء نفسه لأكثر من شخص .
- التخلص من المناديل المستخدمة بطريقة آمنة .
- التأكد من تهوية المكان داخل المنزل ، والبقاء بالمنزل عند الشعور بالأعراض .

نصائح لوقاية الأطفال من فيروس كورونا

- تزويد الأطفال بمعلومات كافية حول كيفية حماية أنفسهم .
- تزويد الأطفال بمعقمات الأيدي في حال ذهابهم إلى المدرسة .
- حث الأطفال وخاصةً الطلاب منهم ، على عدم الاقتران من زملائهم في المدرسة .
- السعال أو العطس في منديل وتجنب لمس الوجه والعينين والفم والأنف .
- تعزيز ثقافة غسل اليدين والنظافة الشخصية مع توفير مستلزماتها .

الوقاية في السيارات

- الحرص دوماً على توافر معقم في السيارة .
- مسح وتعقيم أجزاء المركبة الأكثر عرضة للمس ، مثل المقود ، حزام الأمان ، المفاتيح ومقابض الأبواب .
- الحرص على توفير كيس داخل مركبتك للتخلص من المناديل الورقية بطريقة آمنة بعد استخدامها .
- تجنب لمس الأنف أو الفم أو العين قبل تعقيمها ، خاصة عند استخدام وسائل النقل العامة .

الوقاية في الأسواق

- ارتداء الكمامة والقفازات .
- استخدام معقم اليدين باستمرار أثناء التسوق .
- عدم لمس اللحوم النيئة .
- تجنب أسواق الحيوانات الحية ، وعند الاضطرار لدخولها فيجب اتخاذ أساليب الحماية الملائمة ، مثل ارتداء القفازات والكمامات .
- تجنب ملامسة الحيوانات الضالة أو المريضة أو الميتة .
- تطبيق قواعد النظافة العامة .

في المدارس

- تطبيق قواعد النظافة العامة السالفة الذكر.
- يجب التأكد كل صباح من الحالة الصحية للطلاب قبل الذهاب إلى المدرسة، وإذا ظهرت أعراض نزلات البرد كالكحة والسعال وارتفاع درجة الحرارة، فيجب مراجعة المركز الصحي لإجراء الكشف الطبي عليه مباشرة.
- توعية الطلاب بشأن فيروس كورونا.
- تقوية المناعة بالطرق الطبيعية.
- البعد عن الأماكن المزدحمة.
- إبقاء الطالب في المنزل مع إبلاغ المدرسة إذا ظهرت عليه أي عدوى تنفسية أو ارتفاع في درجة الحرارة، وذلك تجنباً لانتشار العدوى من أي نوع.
- ينصح بأن يكون مع الطفل معقم لتطهير الأيدي باستمرار، من أجل تقليل فرص انتقال أي عدوى بين الطلاب.

طرق زيادة مناعة الجسم

- النوم لفترات كافية .
- الإكثار من شرب الماء .
- الامتناع عن التدخين .
- ممارسة الرياضة .
- تخفيف الإجهاد والتوتر .
- تناول الأطعمة الصحية .
- ضبط تناول المضادات الحيوية .

نصائح وقائية أخرى

- تجنب مخالطة أي شخص مصاب بأعراض مشابهة لأعراض البرد أو الأنفلونزا .
- تابع المستجدات والنصائح المقدمة من وزارة الصحة .
- عند الشعور بأعراض الفيروس ، أو بوجود مشتببه باصابته بالفيروس ، عليك الاتصال بالجهات الصحية لتقديم المساعدة .
- تجنب الاتصال بالأشخاص المصابين بأية عدوى تنفسية .
- منع الزيارات والابتعاد عن التجمعات .
- تجنب السفر الغير ضروري للدول التي تشهد انتشاراً واسعاً لمرض الكورونا المستجد .

مع تمنياتنا للجميع بالصحة والسلامة ،،،

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بوزارة الصحة على

الرقم المجاني 111 أو أرقام الخط الساخن 065004545 و 0778410186