

نواصل  
بعزم

الحملة الوطنية  
لمكافحة  
فيروس كورونا  
(COVID-19)



# فيروس

# الكورونا

# COVID-19



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)



## ڤيروس الكورونا COVID-19



هو سلالة جديدة من فيروس  
كورونا، تم اكتشافه في الصين



# أهم الأعراض



ارتفاع في درجة الحرارة



سعال



صعوبة في التنفس



الأعراض المرتبطة  
بفيروس كورونا  
COVID-19



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.instagram.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.facebook.com/mohbahrain)



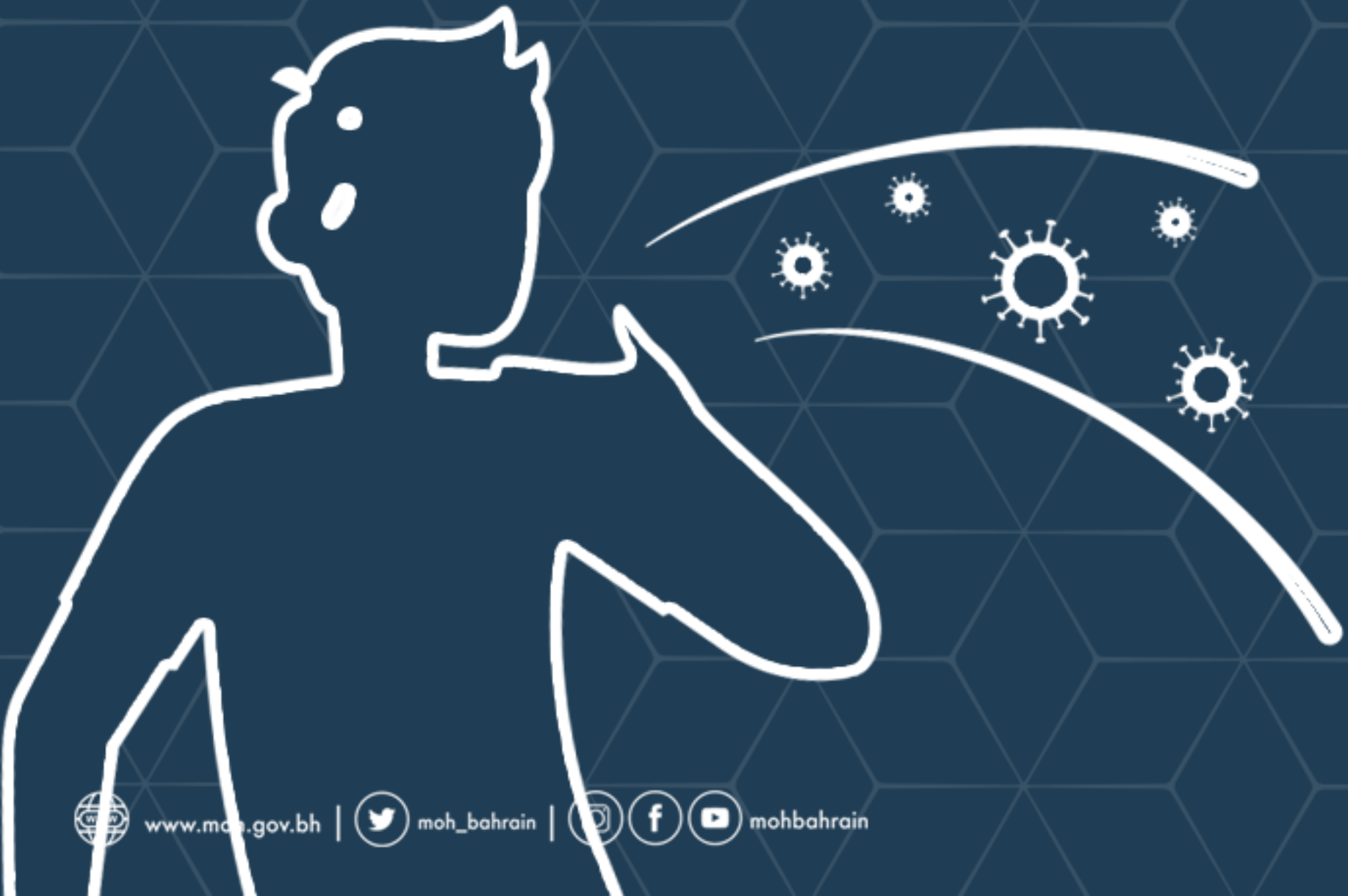
[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

# ما هي طرق انتقال الفيروس؟

ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق:

- الاتصال المباشر

- الرذاذ المتطاير أثناء الكلام  
أو العطاس أو السعال



# في حال شعورك بالأعراض التالية المرتبطة بفيروس كورونا (covid-19)



صعوبة في  
التنفس



سعال



ارتفاع في درجة  
الحرارة



وفي حال سفرك لأحد البلدان المصابة  
بالفيروس أو اختلاطك بأحد المسافرين  
إليها، أو اختلاطك بأحد المصابين  
بالفيروس

## اتبع التعليمات التالية :

1 يرجى البقاء في مقر سكنك في  
غرفة منفصلة

2 اتصل بالرقم 444

3 اتبع التعليمات التي ستعطى لك  
من قبل الفريق الطبي المختص

4 تجنب الاختلاط بالآخرين



تعليمات الوقاية  
من التضرر  
لفيروس كورونا  
COVID-19



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.instagram.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.facebook.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

# للوقاية:



غسل اليدين بالماء والصابون جيداً بشكل دوري ، مع الحرص على استخدام معقم اليدين .



تنظيف الأسطح والأشياء التي يتم استخدامها بشكل متكرر وتعقيمها جيداً بصورة دورية .





# للوقاية:



غَطِّ فمك عند السعال أو العطاس ، وتخلص من المناديل المستخدمة بالطريقة الصحيحة .



تجنب لمس أي شخص يعاني من الحمى أو السعال .





الطريقة  
الطحيحة  
لغسل  
اليدين



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain

# طرق تقوية المناعة

ممارسة الرياضة بشكل دائم



اتباع نظام غذائي متكامل يحتوي على الخضروات والفواكة



اخذ قسطاً كافياً من النوم



اشرب الكثير من الماء لتجنب الجفاف



تجنب التدخين



محاولة الابتعاد عن كافة المصادر المسببة للتوتر والقلق



تأكد من حصولك على كل التطعيمات حسب جدول  
التطعيمات الموصى به من وزارة الصحة



# طرق الحد من انتشار الفيروسات الضارة



تجنب السلام باليد  
والإكتفاء بإلقاء التحية



غسل اليدين بالماء  
والصابون باستمرار



تجنب العناق  
أو تقبيل الآخرين



تجنب الاختلاط  
بالناس أو حضور  
المجالس العامة



تغطية الأنف والفم عند العطس  
بباطن الكوع أو باستخدام منديل  
بدلاً من اليد



# كيف تقوي مناعتك





# الانتشار أو الانحسار

انت الي ممكن  
تحدد!



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)



تعرفنا على :

مركز الاتصال

4444



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)

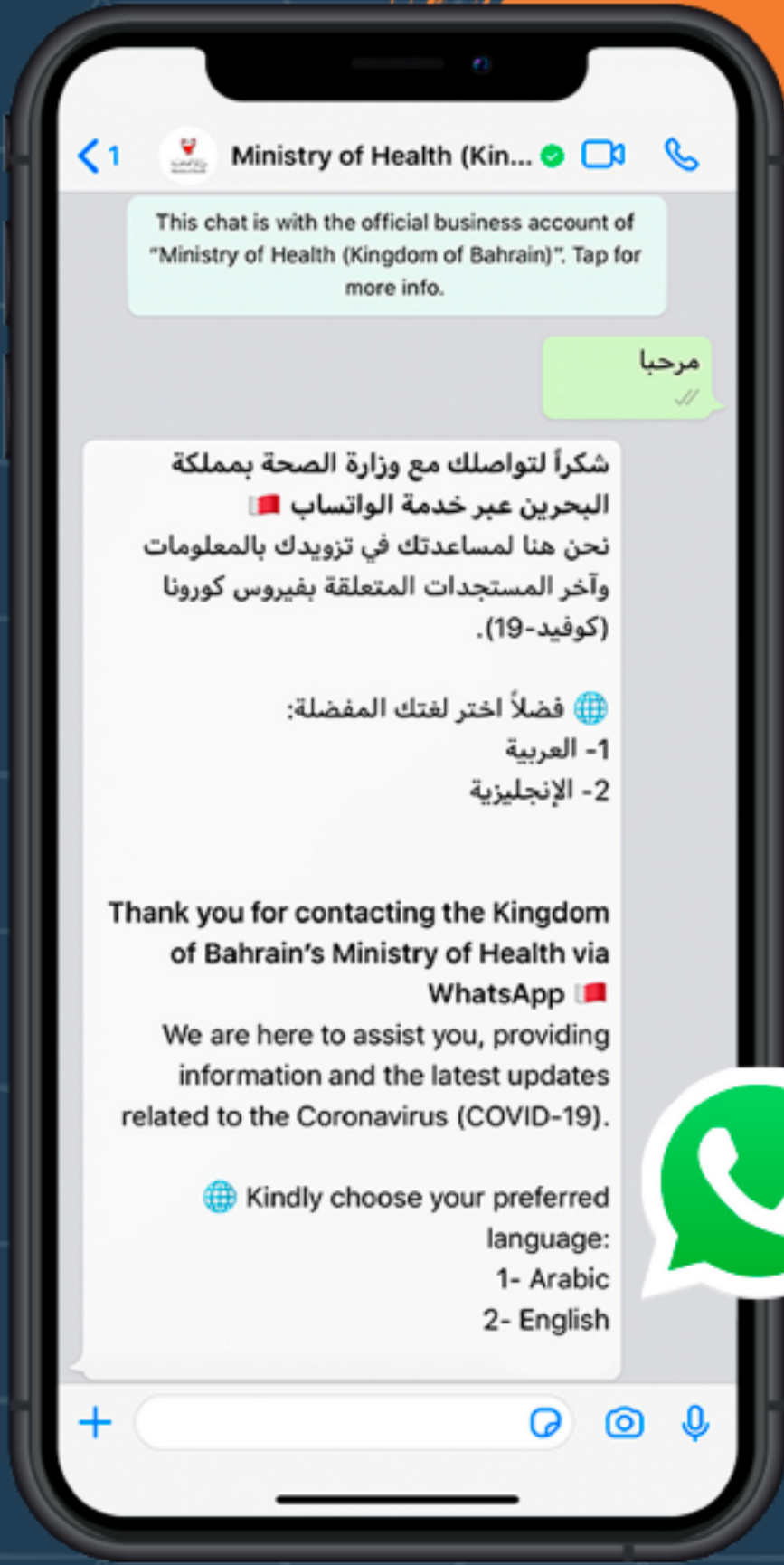


[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

# وزارة الصحة تدشن خدمة الواتساب باللغتين العربية والإنجليزية



تتيح الخدمة لمستخدميها الوقوف على آخر المستجدات المتعلقة بفيروس كورونا (كوفيد 19) في مملكة البحرين والجهود الوطنية لفريق البحرين بقيادة سمو ولي العهد حفظه الله

يمكن الاشتراك في الخدمة المجانية المتاحة  
على مدار الساعة من خلال:



إضافة الرقم

+973 32002001

إلى قائمة جهات الاتصال الخاصة  
بالمستخدم على تطبيق "واتساب"  
وإرسال كلمة "مرحباً" ليتم التواصل  
المباشر والرد الفوري

مسح رمز  
الاستجابة السريعة



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain



تعرف على :  
تطبيق



مجتمع  
واعي

#معاً ضد الكورونا  
(COVID-19)



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain

شالون يتم

فحص

الكورونا



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

# الوقاية من العدوى في صالونات الحلاقة والتجميل



غسل وتطهير وتعقيم اليدين قبل وبعد  
حلاقة الزبائن



تنظيف وتعقيم  
الادوات والاسطح  
بعد كل استعمال

عدم استقبال الزبون الذي  
تظهر عليه أعراض.  
وعلى العامل المريض  
البقاء في المنزل للمدة  
التي يحددها الطبيب



# الوقاية من العدوى في صالونات الحلاقة والتجميل



لبس الكمام الواقي  
والقفازات اثناء العمل



الحرص على النظافة  
الشخصية



النظافة العامة  
والتهوية الجيدة للمحل



استخدام فوط  
ومراييل نظيفة  
للزبائن



# الوقاية من العدوى في أماكن إعداد الطعام

يجب المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بشكلٍ منتظم، قبل وأثناء وبعد الانتهاء من تحضير الطعام.



يجب المواظبة على غسل الأسطح والأدوات وأيدي الأبواب والأشياء كثيرة الاستعمال من قبل الآخرين، وتنظيفها بمطهر آمن لأماكن إعداد الطعام.



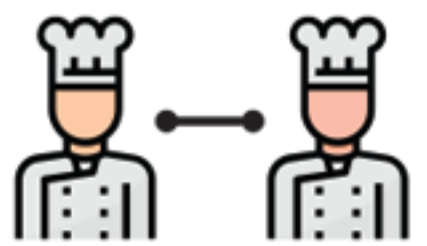
يجب التأكد من غسل الفواكه والخضروات بشكلٍ جيد قبل تقطيعها وطبخها.



يجب أن تكون ألواح وأدوات تقطيع الخضار منفصلة عن أدوات تقطيع اللحوم.



يجب أن يتم ترك مسافة متر على الأقل بين الأشخاص الذين يقومون بتحضير الطعام.

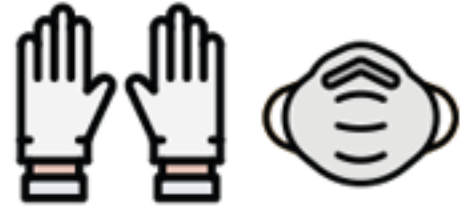


# الوقاية من العدوى في أماكن إعداد الطعام

معقم اليد الكحولي ليس كافيًا لتنظيف اليدين عند إعداد الطعام ولا بد من استخدام الماء والصابون، ويمكن استخدام المعقم الكحولي كإضافة بعد غسل اليدين جيدًا.



يجب ارتداء الكمام والقفازات كإجراء وقائي خلال تحضير وتسليم الطعام. كما يجب تبديل القفازات قبل وبعد تحضير الطعام.



يجب الحرص على طهي اللحوم بأنواعها والبيض بشكل جيد.



ينصح بالتوقف عن تقديم البوفيه.



على العامل المصاب بأعراض أي مرض البقاء في المنزل حسب المدة التي يحددها له الطبيب.



# الضوابط و الاشتراطات الخاصة بالمراكز التأهيلية العاملة في مجال ذوي الإعاقة



تخصيص مواد وجهاز خاص لكل  
مستفيد على حدة، وتعقيم الأدوات  
والوسائل والأجهزة المشتركة قبل  
الاستخدام وبعده



تطهير وتعقيم المركز بصورة يومية  
وتوفير المعقمات عند مدخل المركز  
التأهيلي وفي أرجاءه



الزام العاملين بلبس الكمامات مع  
السماح للمستفيد بعدم لبسها داخل  
الفصل التأهيلي، مع المحافظة على  
التباعد الاجتماعي



تشجيع الممارسات الصحية  
الجيدة وخصوصًا غسل اليدين  
لمدة لا تقل عن 20 ثانية على  
الأقل



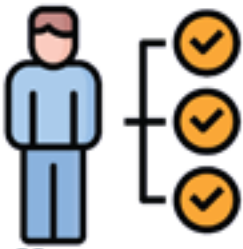
التفتيش الدوري  
العشوائي من قبل  
مفتشي وزارة العمل  
لرصد المخلفات واتخاذ  
الإجراءات القانونية  
اللازمة



عدم تجاوز عدد الطلبة  
مستفيد واحد فقط  
لكل مدرب أو أخصائي



قياس حرارة جميع  
العاملين والمتدربين  
بشكل يومي ومنع دخول  
من حرارته أعلى من 37.5  
والإبلاغ عن أي حالة  
اشتباه



أن يتم توفير البرامج  
والجلسات بشكل اختياري



تقييم المرحلة السابقة وحصر  
المخاطر مع تقييم جميع برامج  
التأهيل عن بعد التي تم تقديمها  
لوضع خطة لمرحلة ما بعد كورونا



# الاشتراطات الخاصة بالصالونات ومحطات الحلاقة



**ترك مسافة مترين بين الزبائن**  
وتقليل عدد العاملين في المحل بقدر  
المستطاع



**تنظيم المواعيد**  
السماح للعملاء بالدخول بموعد فقط وإغلاق  
مناطق الانتظار وإزالة المجلات ونحوها



**منع استخدام مجففات الشعر**



**إيقاف بعض الخدمات**  
علاجات الوجه، الخيوط، ميكروبلادينغ، التدليك،  
الرموش الشبه دائمة، وصلات الشعر القابلة  
للإرجاع



**لبس الأقنعة و حامي الوجه  
والقفازات والمرائل القابلة للرمي**

لجميع العاملين والقفازات والأقنعة للعملاء  
الا حين اجراءهم خدمة تقتضي نزعها



**التعقيم المستمر**

تكليف موظفين بتعقيم الأسطح بشكل  
مستمر وبعد كل استخدام



**استبدال شفرات الحلاقة لكل عميل**

وتعقيم كل أدوات التجميل والأظافر



**عدم تقديم الطعام والشراب**

بإمكان العملاء احضار زجاجات المياه  
الخاصة بهم





# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

## اشتراطات عامة:

يمنع الحضور بدون موعد



يجب أن يكون حضور الزبائن بالحجز  
بالمواعيد فقط



يتوجب ترك 20 دقيقة بين كل موعد حتى يتسنى للعامل التعقيم الجيد  
للأدوات والمعدات واستبدال أدوات الوقاية الشخصية.

## أثناء أخذ الموعد للزبون

يتوجب على الصالون أخذ المعلومات التالية خلال الـ 14 يوم السابقة:

هل تسكن مع أي شخص تحت  
الحجر المنزلي؟

هل خالطت أحدا يعاني من  
هذه الأعراض أو تم تشخيصه  
مصاب بالكوفيد 19؟

هل تعاني او عانيت من أي من هذه  
الأعراض: ارتفاع في درجة الحرارة،  
السعال، اجهاد وتعب، ضيق في  
التنفس، فقدان حاسة الشم، فقدان  
حاسة التذوق، احتقان في الحلق

إذا كانت الاجابة على أي من الأسئلة بـ **نعم**

يتوجب على الصالون الامتناع عن حجز الموعد للزبون.

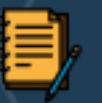
توفير ثرمومتر حراري لقياس درجة الحرارة للزبائن والعاملين يوميا وفي حال وجود أي عامل أو زبون  
تكون درجة حرارته 37.5 أو أكثر يتوجب عليه مغادرة الصالون فورا والاتصال بـ 444.



أي زبون تظهر عليه أعراض لها علاقة بالكوفيد 19 أثناء تواجده بالصالون يتوجب الغاء مواعده ومغادرة  
الصالون فوراً.




يتوجب توفير سجل يومي لجميع العملاء يكتب فيه اسم الزبون ورقم التواصل ووقت الزيارة ويحتفظ  
به لمدة 30 يوم من تاريخ الزيارة.





ضرورة ترك مسافة مترين بين كل زبون وآخر طوال الوقت.




# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

إلغاء مناطق الإنتظار وإزالة الكراسي والمجالات من الصالون وفي حال وصول الزبون في وقت مبكر قبل الموعد يتوجب عليه البقاء خارج الصالون أو في مركبته الخاصة لحين استدعائه لبدء عمل الخدمة المطلوبة له. 


يتوجب على جميع العاملين لبس القفازات والكمادات طوال الوقت ويتوجب استبدالها بعد كل زبون أو في حال تلفها او تلوثها. 


يتوجب على العمال استخدام واقى الوجه للخدمات التي تتطلب الاتصال المباشر مع الزبون ويتوجب تعقيم واقى الوجه بعد كل زبون باستخدام مطهر كحولي لا يقل تركيزه عن 70% من المادة الكحولية. 


يجب على الزبائن ارتداء القفازات والكمادات وإمكانية إزالتها في حال تقديم خدمات معينة ( إزالة الكمام لخدمات الحلاقة وإزالة شعر الوجه وإزالة القفاز لخدمات المنكير). 

الامتناع عن الاكل والشرب داخل المحل بالنسبة للزبائن ويمكنهم احضار عبوات المياه الخاصة بهم فقط, أما العاملين فيتوجب أن يكون الأكل والشرب في غرفة مخصصة لذلك. 


يتوجب على العاملين غسل الأيدي باستخدام الماء الدافى والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد كل زبون أو عند ملامسة الوجه , أو عند استبدال القفازات. 

مراعاة توفر التهوية الجيدة للصالون وزيادة التهوية الخارجية عن طريق فتح النوافذ أو الأبواب وأستخدام المراوح الشافطة. 

يجب استخدام معقم كحولي لا يقل تركيزه عن 70% من المادة الكحولية وتوفيره عند كل خدمة. 

التشجيع على دفع الفواتير بطريقة الكترونية. 

يتوجب غلق حمامات الاستحمام , الحمامات الصحية , سونا , غرف البخار. 

سيتم التفتيش الدوري العشوائي على جميع المحلات من قبل الجهات الحكومية المختصة للتأكد من الالتزام بالاشتراطات الصحية. 

أي صالون لا يمكنه توفير أي من الاشتراطات الصحية المطلوبة يتوجب عليه الغلق وعدم اعادة الفتح. 

لا يسمح للصالونات تقديم الخدمات في المنازل. 



# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

خدمات مسموح للعمل بها داخل  
صالونات التجميل النسائية شرط اتباع  
الاشتراطات الصحية لكل خدمة



خدمة رسم الحواجب أو تخفيف شعر الحواجب وذلك باستخدام شفرات الحلاقة ذات الاستخدام الواحد والتخلص منها بعد كل زبونة.

خدمات إزالة الحواجب والشعر من الوجه باستخدام الشمع، على أن تملأ حاوية الشمع بكمية تكفي لاستخدام زبونة واحدة فقط.

خدمات التشقير باستخدام مفتاح الشعر للحواجب بالفرشاة ذات الاستخدام الواحد والتخلص منها بعد كل زبونة.

خدمات الكيراتين أو علاجات الشعر شرط استخدام أداة فرد الشعر (مكواة الشعر أو الستريتتر) بدل مجفف الشعر (الاستشوار).

خدمات الشعر باستخدام أداة فرد الشعر بشكل عام وجهاز تمويج الشعر، وعدم السماح لأي نوع من أجهزة تجفيف الشعر الهوائية.

خدمة البارافين (شمع لتنعيم اليد والقدم)، على أن تملأ حاوية الشمع بكمية تكفي لاستخدام زبونة واحدة فقط.

خدمة طلاء الأظافر، مع اشتراط غسل اليدين او القدمين بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدام معقم كحولي لا تقل نسبة تركيزه عن 70% من المادة الكحولية قبل الخدمة.



# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل

جميع الخدمات التالية ممنوعة:



- علاجات الوجه والبشرة
- تجفيف الشعر باستخدام المجفف الكهربائي (الاستشوار)
- علاجات الشعر التي تتطلب استخدام المجفف الكهربائي ( الكيراتين ، الكيراتين البرازيلي ، البروتين.. الخ)
- إزالة الشعر باستخدام الخيوط
- الميكروبلينج
- الحقن بالابر
- خدمات السبا ( المساج ) ، الحمام المغربي ، الحمام التركي وأي نوع من الحمامات الصحية
- خدمات نقش الحناء والتضبيب
- المكياج
- خدمات التسمير
- تركيب الرموش
- تركيب وصلات الشعر القابلة للارجاع

اشتراطات خاصة بكل خدمة:

- يتوجب على النساء غسل الشعر داخل الصالون أما بالنسبة للرجال فيكتفي بتبليل الشعر باستخدام بخاخ الماء.
- استخدام الفوط ذات الاستخدام الواحد لتجفيف الشعر في حال تطلب الأمر.
- يجب قص الشعر وهو رطب لتفادي تطاير جزيئات الشعر في الهواء .
- استبدال المرايل القماشية بالمرايل ذات الاستخدام الواحد المصنوعة من الورق او البلاستيك.



# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل



## الحلاقة

- الاقتنار على استخدام الشفرات ذات الاستخدام الواحد والتخلص منه بعد كل زبون.
- تطهير مكائن الحلاقة باستخدام معقم كحولي لا يقل تركيزه عن 70% من المادة الكحولية قبل وبعد كل استخدام .



## صبغ الشعر

- استخدام صبغ الشعر بكمية زبون واحد فقط.
- استخدام المرايل ذات الاستخدام الواحد المصنوعة من الورق أو البلاستيك بدلاً من المرايل القماشية.
- استخدام الفوط ذات الاستخدام الواحد عند الحاجة.



## الشمع أو الحلاوة

- لمنع حدوث التلوث يجب تجهيز كمية الشمع أو الحلاوة لاستخدام واحد في كل مرة وعدم تجهيز كمية كبيرة.
- استخدام الادوات ذات الاستخدام الواحد ( القماش ، الاعواد الخشبية ) وغيرها .
- يجب أن تملأ حاوية الشمع أو الحلاوة بكمية تكفي لاستخدام زبون واحد.
- يجب تنظيف وتعقيم أوعية الشمع أو الحلاوة بعد كل استخدام .



# الاشتراطات الصحية الواجب توافرها في الصالونات ومحلات الحلاقة والتجميل



## المنيكير والبيكير

- يجب على الزبائن غسل أيديهم بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدام معقم كحولي لا تقل نسبة تركيزه عن 70% من المادة الكحولية قبل وبعد خدمة المنيكير.
- يتوجب على الزبائن ارتداء الكمامات اثناء عمل البديكير والمنيكير.

- يتوجب غسل أقدام الزبائن عملاء قبل عمل البديكير باستخدام معقم لا تقل نسبة تركيزه عن 70% من المادة الكحولية.
- يتوجب تطهير وتعقيم جميع الأدوات المستخدمة (مقصات الاظافر ، الاوعية ، المقصات .. الخ ) بعد كل استخدام باستخدام أجهزة التعقيم الحراري.





الاشتراطات الصحية  
للطوارئ  
ومدخلات  
الحلقة



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

استناداً للإجراءات الاحترازية الصادرة عن الفريق الوطني الطبي للتصدي لفيروس كورونا بشأن مناسبات

# العزاء وتشجيع الجنائز

إدارة الأوقاف السنية توجه  
الجمهور الكريم للتالي

## يقتصر تشجيع

الجنائز على الأقارب فقط  
مع أخذ كافة الاحتياطات  
الوقائية التالية:

لبس الكمامات  
والقفازات



ترك مسافة  
آمنة بين المشيعين



عدم المصافحة  
أو المعانقة



استقبال العزاء عبر  
وسائل التواصل الاجتماعي





# التسوق الآمن



عقم يديك قبل  
الخروج من المتجر



امسح المعلبات  
بالمحارم المعقمة



تسوق في أوقات  
غير مزدحمة

التسوق  
وفيروس  
كورونا



غسل اليدين  
قبل وبعد  
التسوق



ادفع باستخدام  
بطاقة الصراف



لا تلمس وجهك  
أثناء التسوق



لا تلمس المنتجات  
التي لن تشتريها



حافظ على  
مسافة آمنة





خلنا نعتقم بيوتنا  
مو بس عشانه  
عشان البحرين



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.instagram.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.facebook.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

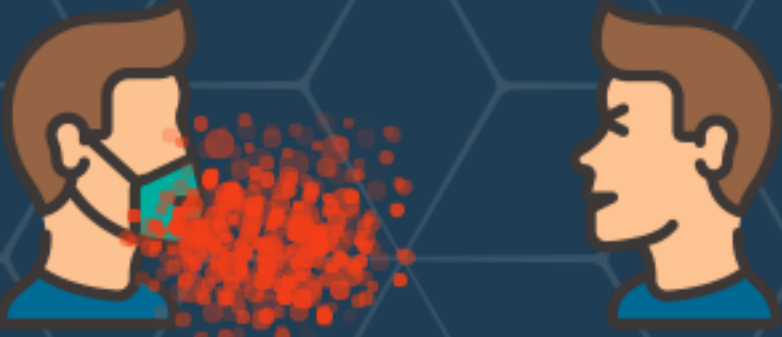


# أهمية ارتداء الكمام

احتمالية نقل العدوى



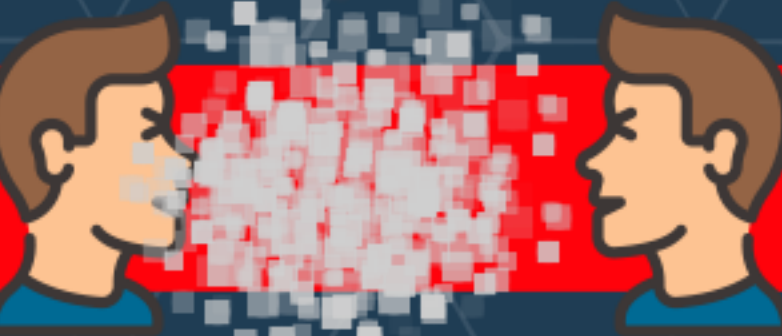
منخفض



متوسط



عالي



عالي جداً



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain

ملتزم

تلبس

كمام



# لبس الكمامات



المجمعات والمحلات التجارية  
والأماكن العامة ومقرات العمل

نعم



أثناء ممارسة الرياضة  
في الأماكن المفتوحة

لا



قيادة  
السيارة

لا

## عند التخلص من الكمام

لا تلمس الجهة الأمامية من  
الكمام وتخلص منه في  
سلة المهملات مع غسل  
اليدين بالماء والصابون



دليل  
استخدام  
وطني مع  
(الكمامات)



# استخدام أغطية الوجه القماشية (الكمامات) للمساعدة في الحد من انتشار فيروس كورونا (COVID-19)



## كيفية ارتداء أغطية الوجه القماشية (الكمامات)

يجب أن تكون أغطية الوجه القماشية (الكمامات) —

- ملائمة ومريحة على جانبي الوجه
- مثبتة بأربطة أو حلقات للإذن
- تشتمل على طبقات متعددة من الأقمشة
- تسمح بالتنفس بدون قيود
- يمكن غسلها وتجفيفها آلياً دون تلف أو تغيير للشكل

## توصيات وزارة الصحة فيما يخص أغطية الوجه القماشية (الكمامات) المنزلية الصنع

توصي وزارة الصحة بارتداء أغطية الوجه القماشية (الكمامات) في الأماكن العامة التي قد يصعب الحفاظ على تدابير التباعد الاجتماعي فيها

كما تنصح وزارة الصحة باستخدام أغطية الوجه القماشية (الكمامات) البسيطة للحد من انتشار الفيروس وللمساعدة في منع الأشخاص الذين قد يحملون الفيروس بغير علم من نقله إلى الآخرين، ويمكن استخدام أغطية الوجه القماشية (الكمامات) المصنوعة من الأدوات المنزلية أو المصنوعة في المنزل من المواد الشائعة بتكلفة منخفضة كإجراء إضافي طوعي في مجال الصحة العامة.

يجب عدم وضع أغطية الوجه القماشية (الكمامات) على الأطفال الصغار تحت سن الثانية، أو أي شخص يعاني من الصعوبة في التنفس، أو شخص فاقد للوعي أو عاجز أو غير قادر على إزالة غطاء الوجه القماشية (الكمامات) دون مساعدة.

إن أغطية الوجه القماشية (الكمامات) الموصى بها ليست هي الكمامات الجراحية أو كمامات N-95 ويجب أن يتم إبقائها للعاملين في مجال الرعاية الصحية والطواقم الطبية على النحو الموصى به في إرشادات وزارة الصحة الحالية.



هل يجب غسل أغطية الوجه القماشية (الكمامات) أو تنظيفها بانتظام؟ وما هي وتيرة الغسل؟

نعم. يجب غسلها بشكل روتيني اعتماداً على وتيرة الاستخدام.

كيف يمكن تعقيم / تنظيف أغطية الوجه القماشية (الكمامات) بشكل آمن؟

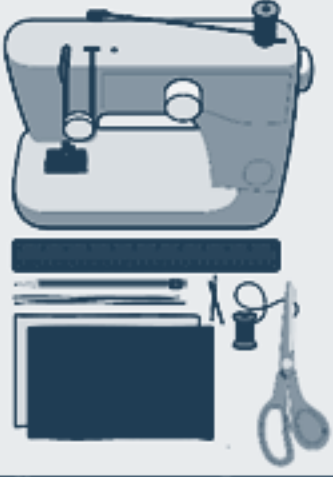
إن آلة غسل الملابس كافية لغسل أغطية الوجه القماشية (الكمامات) بشكل صحيح.

كيف يمكن للمرء إزالة أغطية الوجه القماشية (الكمامات) المستعملة بشكل آمن؟

يجب على الأفراد الحرص على عدم لمس أعينهم أو أنفهم أو فمهم عند إزالة غطاء الوجه القماشي (الكمام) الخاص بهم، ويجب عليهم غسل اليدين فور إزالته.

## غطاء الوجه القماشي ( الكمام المخيط )

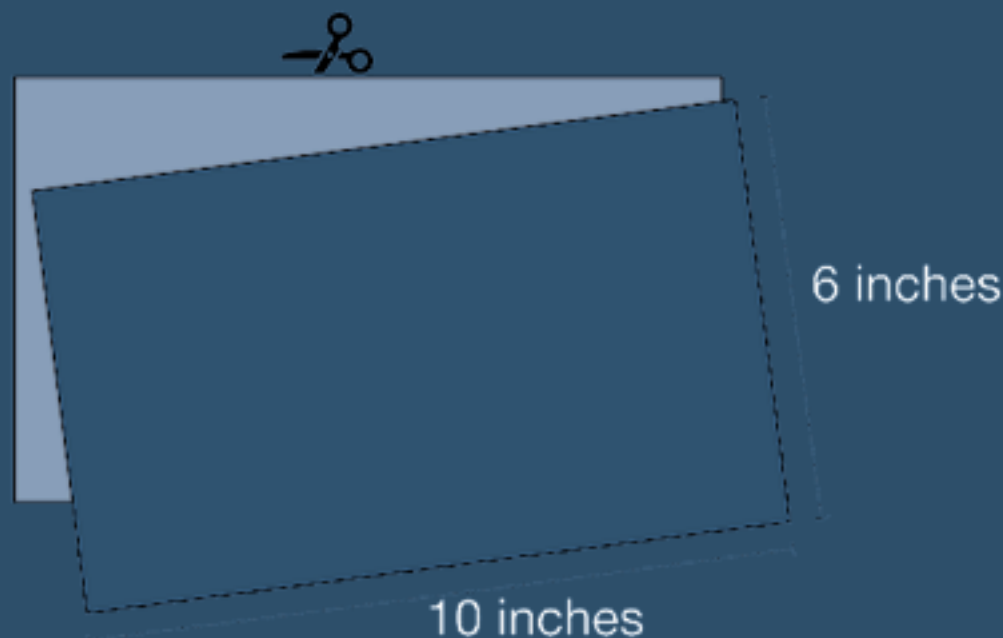
### المواد



- قطعتان مستطيلتان من نسيج قطني بمقاس 6 x 10 بوصة
- قطعتان من شريط مطاطي مرن بطول 6 بوصات (أو أربطة مطاطية، أو خيوط، أو شرائط من القماش، أو أربطة شعر)
- إبرة وخيط (أو دبوس شعر)
- مقص
- ماكينة خياطة

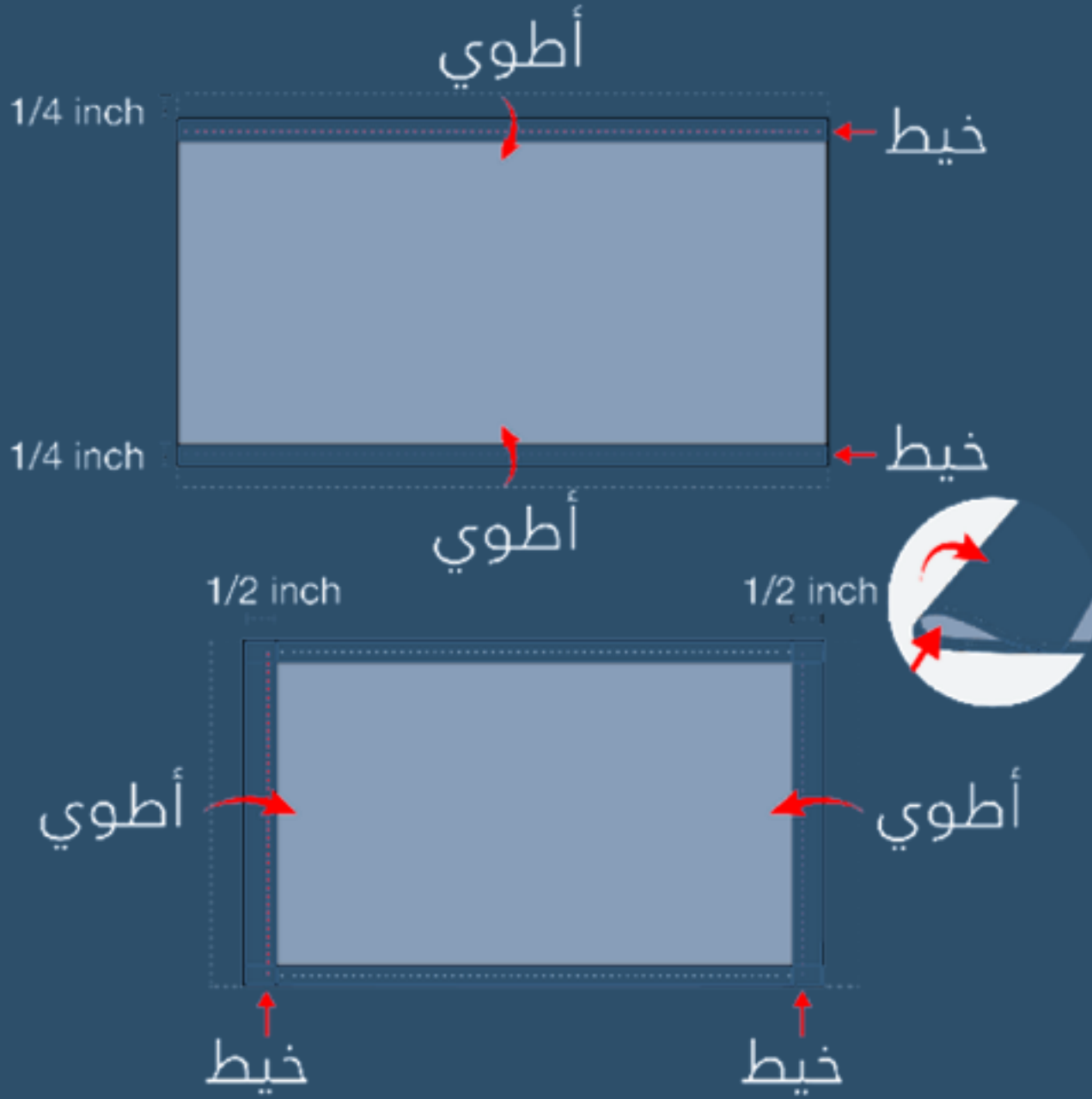
### الطريقة

1. قم بقص مستطيلين من النسيج القطني بمقاس 6 x 10 بوصات. استخدم القطن المنسوج بإحكام، مثل القماش المستخدم للألحفة أو ملاءات القطن، كما أن القماش المستخدم لأقمصة الـ(تي شيرت) سيكون ممتازاً. ضع المستطيلان فوق بعضهما البعض، ستقوم بخياطة غطاء الوجه القماشي (الكمام) كما لو كانت قطعة قماش واحدة.

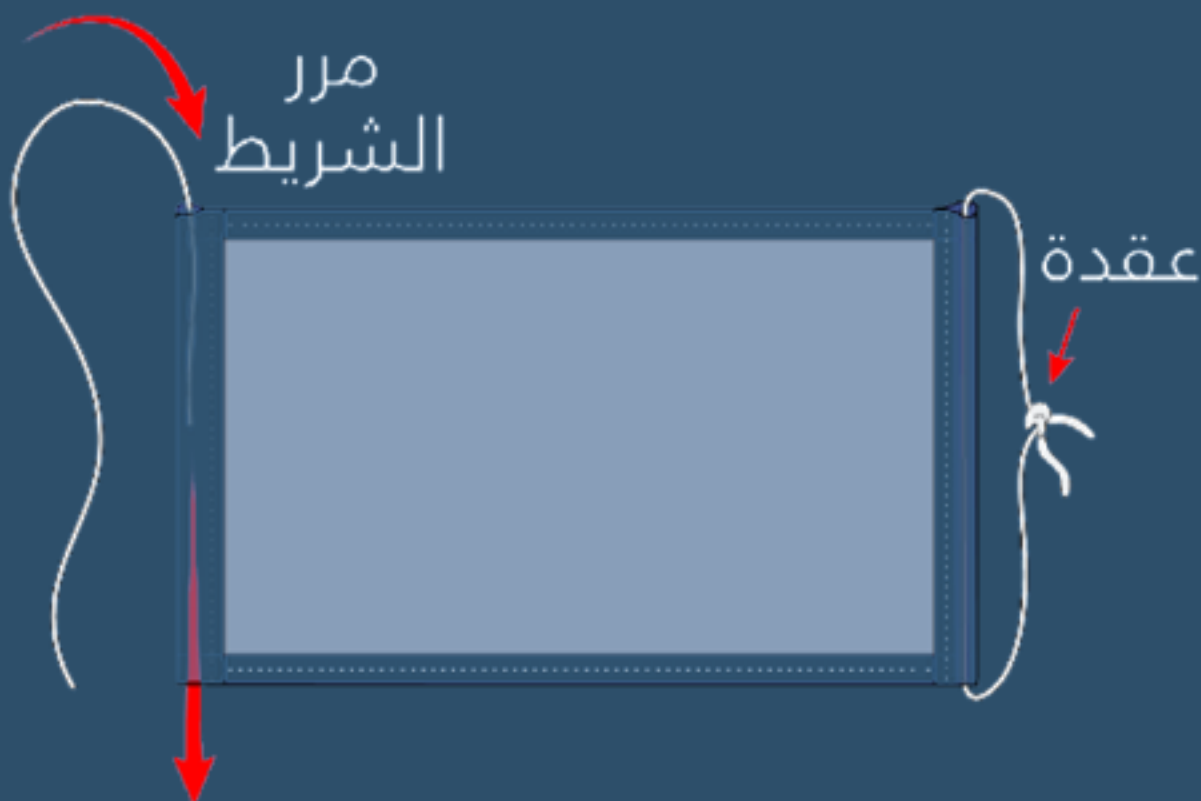




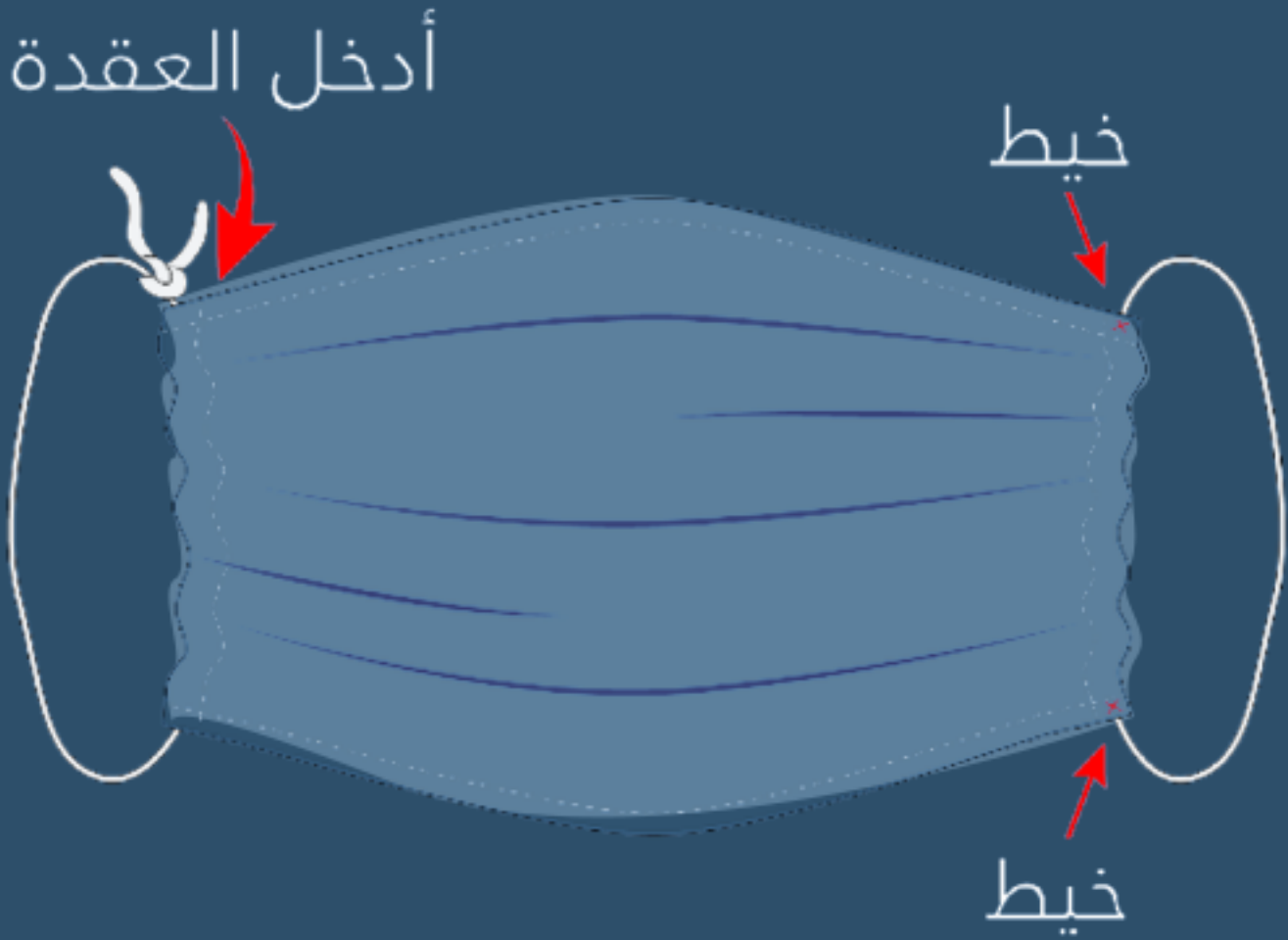
2. قم بطوي الجوانب الطويلة بمقدار ربع بوصة واجعلها حاشية. ثم قم بطي الطبقة المزدوجة من القماش بمقدار نصف بوصة على طول الجوانب القصيرة وقم بخياطتها.



3. قم بتمرير الشريط المطاطي (بطول 6 بوصات وبعرض 1/8 بوصة) داخل الحاشية الأوسع على جانبي غطاء الوجه القماشي (الكمام). إن هذا سيشكل حلقات للأذن. استخدم إبرة كبيرة أو دبوس الشعر لتمريره. اربط الأطراف بإحكام. ليس لديك شريط مطاطي؟ استخدم أربطة الشعر أو ربطات الرأس المطاطية. إذا كان لديك خيوط فقط، فيمكنك عندها جعل الخيوط أطول وربط غطاء الوجه القماشي (الكمام) من خلف رأسك.



4. اسحب الشريط المطاطي برفق بحيث تكون العقدة داخل الحاشية. اجمع جوانب غطاء الوجه القماشي (الكمام) على المطاط وقم بتعديله بحيث يتناسب غطاء الوجه القماشي (الكمام) مع وجهك. ثم قم بخياطة الشريط المطاطي بثبات في مكانه لمنع من الانزلاق.



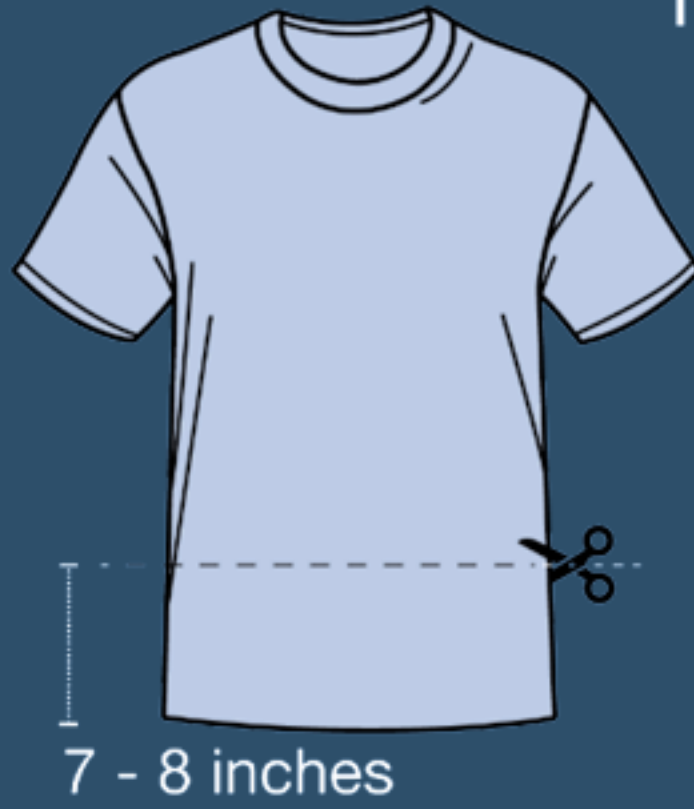
# غطاء الوجه القماشى (الكمام) السريع بالقص ( بدون خياطة )

## المواد

- قميص (تي شيرت)
- مقص

## الطريقة

1.



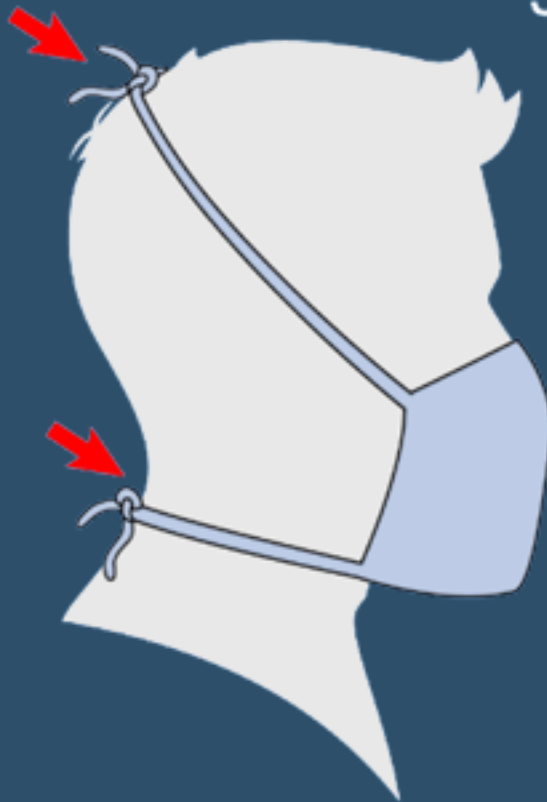
2.

6 - 7 inches



3.

اربط الخيوط  
حول الرقبة ومن  
ثم فوق أعلى  
الرأس

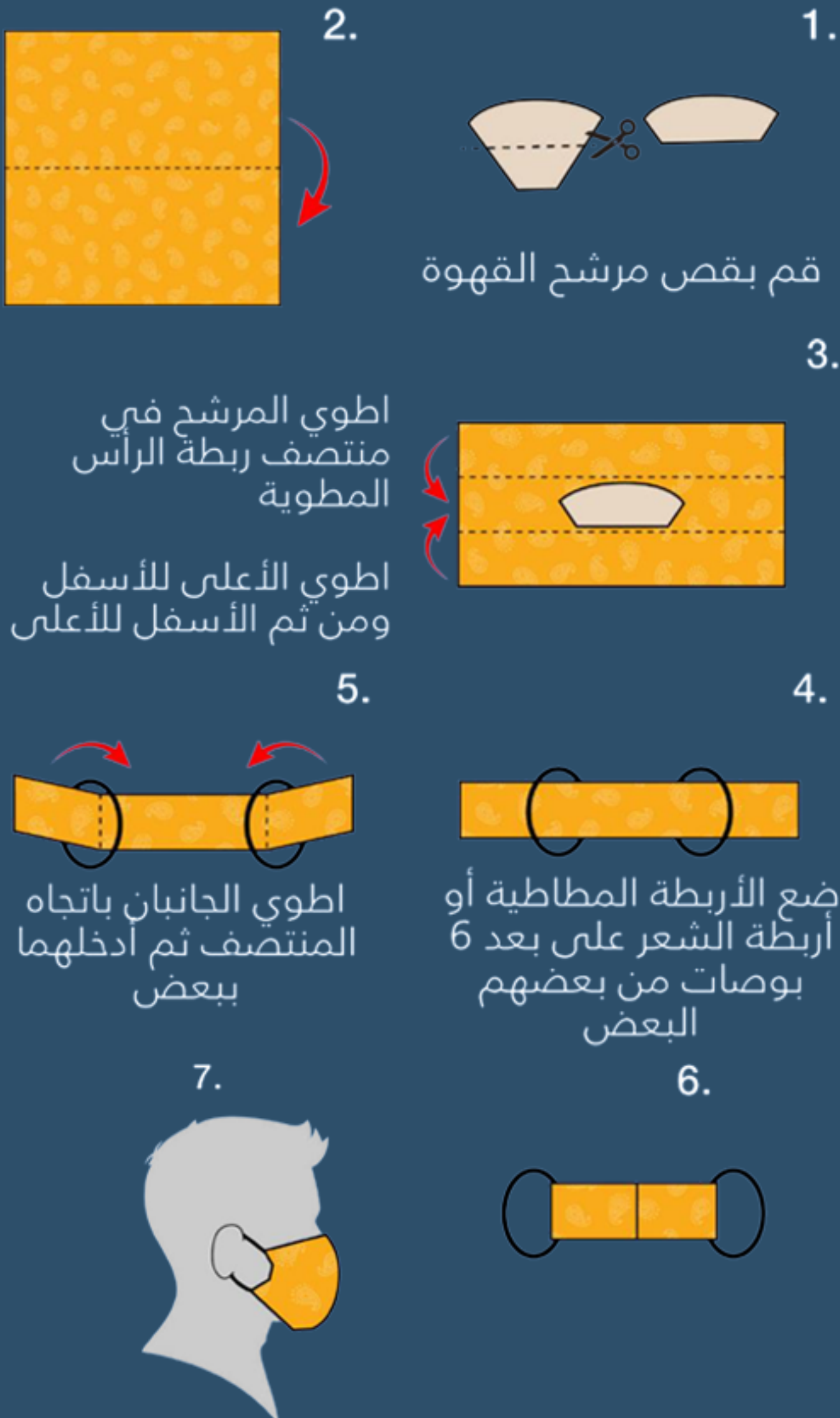


# غطاء الوجه القماشي (الكمام) من ربطة الرأس باندانا ( بدون خياطة )

## المواد

- ربطة الرأس - باندانا (أو قماش قطني مربع 20 × 20 بوصة تقريباً)
- مرشح للقهوة
- أربطة مطاطية (أو أربطة للشعر)
- مقص (إذا كنت ستقوم بقص القماش الخاص بك)

## الطريقة



# التزامك بمسؤولية



داعم لنا  
في الطفوف  
الأمامية



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.instagram.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.facebook.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)



# ماهي تعليمات الوقاية من التعرض لفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

ارتداء كمادات الوجه في جميع الأوقات



التقيد بمعايير التباعد الاجتماعي



ضرورة الاستمرار في غسل اليدين بالماء والصابون جيداً  
بشكل دوري لمدة 20 ثانية على الأقل، مع الحرص على  
استخدام معقم يحتوي على الكحول



تنظيف الأسطح والأشياء التي يتم استخدامها بشكل  
متكرر وتعقيمها جيداً بصورة دورية



تغطية الفم عند السعال والتخلص من المناديل  
المستخدمة بالطريقة الصحيحة



تجنب لمس أي شخص يعاني من الحمى أو السعال





# الدخول الآمن للمنزل



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

# كيف تقوم بنقل حالات قائمة أو مشتببه بإصابتها بفيروس كورونا؟

يجب استخدام نصف عدد  
المقاعد فقط مع ترك مقعد  
بين كل راكب



يجب أن يرتدي سائق الحافلة  
والركاب الكمامات وأقنعة  
الوجه



يجب أن تكون نوافذ الحافلات  
مفتوحة لضمان تدفق الهواء





# كيف تقوم بنقل حالة قائمة أو مشتببه بإصابتها بفيروس كورونا؟

اجلس بعيداً قدر المستطاع في مركبة  
النقل واستخدم النوافذ للتهوية

اترك  
النافذة  
الخلفية  
مفتوحة  
بالكامل

نافذة  
السائق  
يجب أن  
تكون  
نصف  
مفتوحة

يجب على  
السائق  
والراكب  
ارتداء  
الكمام أو  
قناع الوجه



## ملاحظات هامة:

• قم بالقيادة مباشرة إلى وجهتك دون توقف  
• بعد أن يغادر الراكب المركبة:

- قم بغسل يديك لمدة 30 ثانية، أو قم باستخدام معقم اليدين فوراً  
- قم بتعقيم كافة الأسطح داخل المركبة باستخدام أحد المعقّمات المعتمدة



# كيف تستخدم خدمة نتائج فحص فيروس الكورونا

1



ادخل موقع  
وزارة الصحة  
moh.gov.bh

2



اضغط خدمة  
نتائج فحص  
فيروس الكورونا

3



اضغط  
بدء الخدمة

4



ادخل معلوماتك  
الشخصية

5



ستظهر نتائج  
فحصك



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain

# كيف تتعامل مع العمالة مقدمي الخدمات المنزلية الضرورية





# إرشادات العزل المنزلي

عدم مخالطة الآخرين



استخدام غرفة ودورة مياه منفصلة



عدم مشاركة الأدوات الشخصية وأدوات الطعام



الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل اليدين باستمرار



لبس الكمام عند الحاجة للخروج للحالات الطارئة



التخلص من المخلفات بكيس منفصل وعدم  
إضافته للمخلفات المنزلية إلا بعد مرور 72 ساعة



سيتم تطبيق نظام الحجر المنزلي على المخالطين القاطنين في نفس السكن المنزلي، وستتم معاملتهم وفق الإجراءات الموضوعة للمخالطين



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain

# العزل الصحي المنزلي الاختياري

للحالات القائمة التي  
لا تظهر عليها أعراض

السماح بالعزل الصحي المنزلي للحالات القائمة  
وفق الضوابط التالية:

ألا يزيد عمر الشخص عن 60 سنة  
وبدون أمراض مزمنة



غرفة خاصة مع دورة مياه منفصلة



أن يتبع اشتراطات وضوابط العزل  
الصحي المنزلي



ألا تظهر على الشخص أية أعراض أو  
أعراض طفيفة فقط، مع عدم وجود  
مرضى نقص مناعة في المنزل



القدرة على التواصل مع الفريق  
الطبي إلكترونياً خلال فترة العزل



أن يتم معاملة المخالطين القاطنين  
في نفس السكن المنزلي وفق  
الإجراءات الموضوعة للمخالطين



إرشادات وإجراءات

العزل الصحي  
المُنزلي  
الاختياري



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

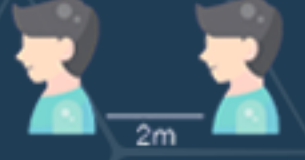


# من هو المخالط للحالة القائمة

القاطنون في نفس السكن المنزلي مع الحالة القائمة  
بفيروس كورونا (كوفيد-19).



الزملاء الذين يتم التعامل معهم من قبل الحالة القائمة  
بشكل يومي في مكان العمل لفترة أكثر من 15 دقيقة بفارق  
أقل من مترين دون ارتداء الكمام



من كان لديه اتصال مباشر مع الحالة القائمة (على سبيل  
المثال: المصافحة باليد، ملامسة أي شيء في نفس  
المكان، التعرض للرداز من الحالة القائمة)



من كان في بيئة مغلقة مع حالة قائمة بفيروس كورونا  
(كوفيد-19) (على سبيل المثال: الفصول الدراسية، غرف  
الاجتماعات، غرف الانتظار في المستشفى، إلخ)



عامل رعاية صحية، أو أي شخص آخر يقدم الرعاية الصحية  
المباشرة لحالة قائمة، أو عمال المختبرات الذين يتعاملون مع  
عينات فيروس كورونا (كوفيد-19) دون لبس معدات الوقاية  
الشخصية الموصى بها أو في حال وجود (تمزق / ثقب) محتمل  
في معدات الوقاية الشخصية



المتواجدين في طائرة أو حافلة أو سيارة أو أي وسيلة نقل، من  
خلال الجلوس على بعد مقعدين (في أي اتجاه) من حالة قائمة،  
أو رفقاء السفر أو الأشخاص الذين يقدمون الرعاية الصحية،  
وطاقم الطائرة أو سائق الحافلة المتواجدين مع الحالة القائمة



إذا كانت الأعراض شديدة، فإنه يمكن اعتبار كافة الركاب في  
وسائل النقل المختلفة (طائرة، حافلة، سيارة وغيرها) كحالات  
مخالطة وثيقة



# كيف تتم عملية فحص المخالطين؟

1 يتم سؤال الحالات القائمة عن الأشخاص الذين تمت مخالطتهم والعمل على إعداد قائمة شاملة بكافة المخالطين.

2 تحديد هوية المخالطين من خلال تقفي أثرهم ومعرفة مواعيد وأماكن تواجدهم مع الحالات القائمة

3 حصر المخالطين للحالة القائمة الذين تنطبق عليهم شروط المخالطة وتحديث بيانات الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة

4 الاتصال الفوري بالمخالطين لتحديد موعد للفحص وتزويدهم بالتعليمات اللازمة

5 في حال كانت النتيجة سلبية سيطلب من المخالطين بدء الحجر المنزلي لمدة 14 يوم والزام المخالط بتحميل تطبيق مجتمع واعي (يمكن الاطلاع على النتيجة من خلال تطبيق مجتمع واعي أو موقع وزارة الصحة)

6 قبل انقضاء مدة الحجر المنزلي بثلاثة أيام يجب على المخالط حجز موعد فحص الخروج من الحجر (يمكن حجز الموعد من خلال تطبيق مجتمع واعي)

7 يتم ابلاغ المخالطين بنتيجة الفحص قبل الخروج من الحجر المنزلي وتزويدهم بالتعليمات اللازمة بناءً عليها





# آلية اقتفاء أثر المخطابين والمخالطين



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

# تعليمات

## الحجر / العزل المنزلي

يجب عليك البقاء في المنزل للمدة المحددة لك  
والالتزام بالتعليمات التالية:



لا تخالط الآخرين وأعزل نفسك في غرفة معينة واستخدم حمام منفصل



عند الضرورة القصوى لمخالطة الآخرين، ارتد قناع الوجه والقفازات واترك أكبر مسافة ممكنة بينك وبين الآخرين في المنزل أو قرب الحيوانات الأليفة



لا تشارك الأدوات المنزلية الشخصية بما في ذلك الأطباق والأكواب والمناشف والمفارش مع أشخاص آخرين، واحرص على تعقيم مقابض الأبواب والأسطح بانتظام



قم بتغطية الفم عند السعال والعطس بمنديل وتأكد من التخلص من المناديل المستخدمة في سلة مهملات مغلقة؛ واغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو عقم يديك بمطهر يحتوي على الكحول



أغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو عقمهما بمطهر يحتوي على الكحول



قم بتخصيص سلة مهملات محددة لنفسك، وتأكد من استخدام أكياس مزدوجة لمنع أي تسرب. يجب الاحتفاظ بالنفايات في منطقة منفصلة في المنزل لمدة ثلاثة أيام (72 ساعة) قبل التخلص منها مع النفايات المنزلية الأخرى



إذا ظهرت عليك الأعراض التالية كالحُمى أو السعال أو ضيق في التنفس خلال الـ 10 أيام التالية اتصل فوراً بالخط الساخن (444) واطلب الرعاية الطبية



حمّل تطبيق مجتمع واعي BeAware Bahrain على هاتفك النقال



استناداً إلى القانون رقم (34) لسنة 2018 بإصدار قانون الصحة العامة والقرارات الصادرة تنفيذاً له يعاقب بالحبس مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر وبغرامة لا تقل عن ألف دينار ولا تجاوز عشرة آلاف دينار أو بإحدى هاتين العقوبتين، كل من أخفى عن قصد شخصاً مصاباً بفيروس سارٍ أو عرض الآخرين للعدوى، أو تسبب عن قصد بنقل العدوى للغير، أو امتنع عن تنفيذ أي إجراء لمنع انتشار الفيروس.



# الحجر المنزلي



أمر مهم يجب  
عليك معرفتها



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.instagram.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.facebook.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)



# ما هي المستشفيات الخاصة المطرح لها بإجراء الفحوصات الاختيارية لفيروس كورونا (كوفيد - 19)



مستشفى الكندي التخصصي  
(المنامة)



مستشفى عوالي  
(عوالي)



مستشفى الإرسالية الأمريكية  
(المنامة)



مستشفى الشرق الأوسط  
(السقية - المنامة)



مستشفى ابن النفيس  
(أم الحصم)



مستشفى رويال البحرين  
(القضيبية)



مستشفى النور التخصصي  
(المنامة)



مستشفى الدكتور طارق  
(أم الحصم)



مستشفى البحرين التخصصي  
(المنامة)



مستشفى الريان  
(الرفاع)



مستشفى السلام التخصصي  
(البحير - الرفاع)



مدينة الملك عبدالله الطبية  
(السقية - المنامة)



# طريقة حجز المواعيد للفحص من المركبات

1

حجز موعد الفحص قبل 3 أيام  
من انتهاء مدة الحبر المنزلي

2

التواجد حسب الموعد  
المحدد للفحص

3

إبراز بطاقة الهوية وموعد الفحص  
عند الوصول لمركز الفحص

ملاحظة: الفحص من المركبات للخاضعين للحبر المنزلي فقط

مكان الفحص  
مركز البحرين الدولي  
للمعارض والمؤتمرات



الحجز لموعد الفحص  
يتم عن طريق تطبيق  
"مجتمع واعي"



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain

# فحص العينة من خلال المركبة



تجربة جديدة من نوعها



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.instagram.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.facebook.com/mohbahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)

# الاشتراطات الصحية لإعادة تفعيل النشاط الرياضي للمحترفين

عدم استخدام أي أدوات أو مرافق مشتركة  
كالسونا ودورات الاستحمام و يستثنى منها  
دورات المياه



عدم الاحتكاك بشكل مباشر وترك مسافة  
الأمان بين اللاعبين



منع التجمع لأكثر من ٥ أشخاص في آن واحد



أن لا يكون الرياضي مخالط ويجب عليه استخدام  
تطبيق مجتمع واعى



إقامة التدريبات في المساحات المفتوحة وعدم  
إقامتها في صالات مغلقة



فحص درجة الحرارة قبل الدخول للمنشأة



عدم مشاركة الأدوات والأجهزة الرياضية





# الاشتراطات الصحية للمنشآت التي توفر الأنشطة التدريبية الخارجية

يسمح بعمل المنشآت الرياضية الحكومية في الهواء الطلق فقط لخدمة الرياضيين المحترفين المسجلين لدى الاتحادات والأندية الرياضية

## الاشتراطات العامة

### الاشتراطات تنطبق على الرياضيين المحترفين فقط

عدم السماح بإجراء أي تدريبات إن لم يكن هناك حجز مسبق



يتوجب على النادي أو الاتحاد إعداد قائمة للحجوزات المسبقة للتمارين الرياضية



يجب عمل هذه الحجوزات في فترات زمنية متباعدة للسماح بتنظيف وتعقيم المساحات والمرافق والمعدات المشتركة قبل إعادة الاستخدام

يجب على جميع الرياضيين والإداريين والمدربين قبل بدء التمرين ملء استمارة موفرة من قبل النادي أو الاتحاد والتي تجيب على الأسئلة الواردة أدناه والتي تغطي فترة 14 يوم السابقة:



هل تسكن مع أي شخص تحت الحجر المنزلي؟

هل خالطت أحد يعاني من الأعراض المذكورة أو تم تشخيصه بـ COVID-19؟

هل تعاني أو عانيت من أي من الأعراض التالية؟

ارتفاع في درجة الحرارة | سعال | إجهاد وتعب | ضيق في التنفس | فقدان حاسة الشم | فقدان حاسة التذوق | احتقان في الحلق

الاسم ورقم التواصل والعنوان

إذا أجاب الشخص بنعم على أي من هذه الأسئلة،  
فيتوجب على المنشأة منعه من الحضور



www.moh.gov.bh



moh\_bahrain



mohbahrain

# الاشتراطات الصحية للمنشآت التي توفر الأنشطة التدريبية الخارجية

يجب استخدام مقياس الحرارة (Infrared Thermometer) للتحقق من درجة حرارة الموظفين والرياضيين قبل أي استخدام للمرافق. يجب على أي موظف أو رياضي بدرجة حرارة 37.5 درجة مئوية أو أعلى مغادرة المبنى فورًا والاتصال بـ 444.



سيتم منع أي شخص يعاني من أعراض COVID-19 من دخول المرفق.



يجب على جميع الرياضيين والموظفين تحميل تطبيق Be Aware. وسيتم رفض الدخول للمنشأة للأشخاص الذين لا يقومون بذلك.



يجب توفير مطهر كحولي لا تقل نسبة الكحولية فيه عن 70% عند المدخل وفي عدة نقاط في المنشأة.



يجب وضع علامات أرضية لضمان الحفاظ على التباعد في جميع الأوقات. بالإضافة إلى تحديد حركة المرور في اتجاه واحد.



يجب على جميع الأشخاص ارتداء أقنعة الوجه داخل المنشأة، ويسمح لهم بإزالتها في الهواء الطلق. وسيتم الطلب ممن لا يلتزم بهذا الشرط مغادرة المكان.



الحد الأقصى للمشاركين بالتدريب هو 5 أشخاص، بما في ذلك المدرب، مع الحفاظ على مسافة مترين على الأقل بين الأشخاص في جميع الأوقات وعدم المشاركة بالمعدات.



يحظر على الرياضيين المشاركة في الأنشطة التي تتطلب لمس أو استخدام معدات أو أدوات مشتركة دون التعقيم بين الاستخدامات.



يجب على الأشخاص إحضار عبوات المياه الخاصة بهم والمناشف وغيرها من المعدات غير القابلة للمشاركة.



يجب على الرياضيين تطهير معداتهم الشخصية قبل وبعد استخدامها.



يمكن للرياضيين استخدام الأوزان الرياضية والأجسام والمعدات الثقيلة الأخرى الموجودة في المنشآت، طالما يتم تطهيرها وتركها لتجف في الهواء قبل فترة التمرين بـ 15 دقيقة على الأقل. لا يمكن مشاركة نفس الأدوات والأجهزة خلال التمرين.



يجب على المدربين تقليل احتكاكهم بالرياضيين، ويمنع إجراء التعديلات الضبطية باليد، ويتم تشجيع الإشارات اللفظية لضمان أداء التقنيات الرياضية الصحيحة.



يمنع ممارسة أي رياضة أو تمارين تتطلب من المشاركين الملامسة المباشرة أو التواصل في مسافة تقل عن مترين أو تتضمن مشاركة معدات (مثل كرة القدم وكرة السلة والمصارعة والملاكمة والفنون القتالية المختلطة، الخ).



يتوجب غلق المرافق المشتركة مثل حمامات الاستحمام والساونا وغرف البخار وغرف التبديل (عدا دورات المياه) حتى أشعار آخر.



# الاشتراطات الصحية للمنشآت التي توفر الأنشطة التدريبية الخارجية

- زيادة عدد سلال المهملات والتخلص من القمامة بصورة دورية.
- التشجيع على دفع الفواتير بالطريقة الإلكترونية
- سيتم التفتيش الدوري على المنشآت من قبل الجهات الحكومية المختصة للتأكد من الالتزام بالاشتراطات الصحية.
- المنشأة الرياضية التي لا يمكنها تطبيق الاشتراطات المذكورة أعلاه تبقى مغلقة.



## الموظفين العاملين في المنشآت الرياضية

- عدم السماح لأي موظف يعاني من أعراض مرتبطة بـ COVID-19 بالعمل.
- يجب على الموظفين غسل أيديهم بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وفورًا إذا أصبحت أيديهم متسخة بشكل واضح.
- ينبغي من المنشأة، حيثما كان ذلك ممكناً، وضع خطة نوبات عمل للموظفين للتأكد من أن الموظفين الأساسيين فقط هم في كل نوبة عمل.
- يجب أن تؤكد المنشأة على موظفيها أن أقنعة الوجه وغيرها من المعدات الوقائية ليست بديلاً عن التباعد الجسدي والنظافة الكافية لليدين.



## التعقيم

- يجب إعطاء زمن كافٍ لا يقل عن عشرين دقيقة على الأقل بين الدورات للسماح بتنظيف وتعقيم جميع المعدات المشتركة ومنها المقاعد وذلك قبل إعادة الاستخدام.
- تعقيم جميع المناطق ذات اللمس المتكرر بعد كل استخدام أو فوراً إذا أصبحت هذه المناطق متسخة بشكل واضح.
- عدم استخدام المناديل المطهرة لمسح أكثر من سطح واحد. استخدم منديلاً واحداً لكل منطقة والتخلص منه بعد كل استخدام أو عند اتساخه بوضوح.
- يجب تنظيف دورات المياه بشكل كامل بعد كل استخدام.
- يجب أن تضمن المرافق وجود مخزون كافٍ من الإمدادات الصحية مثل الصابون وورق التواليت ومعقم اليدين الذي لا يقل تركيز المادة الكحولية فيه عن (70%) طوال اليوم.





# ما هي الشروط الواجب توافرها في المتبرع بلازما النقاهاة



- سبق إصابته بفيروس كورونا.
- التمتع بصحة جيدة تؤهله للتبرع بالدم.
- الانتهاء من الحجر الصحي الاحترازي من مدة لا تقل عن أسبوعين.
- نتيجة آخر مسحة أنفية سلبية للفيروس.
- ألا يعاني المتبرع من أي أعراض في الوقت الحالي.
- يمكن للرجال التبرع، وكذلك النساء بشرط أن لم يسبق لها الحمل قبل ذلك.
- أن يكون وزن المتبرع أكثر من 50 كج.
- أن يكون عمر المتبرع بين 21 و 60 عاماً.



# ضرورة اتباع الإرشادات التوعوية



غسل اليدين بالماء  
والصابون ، واستخدام  
معقم اليدين



عدم التجمع ، واتباع  
معايير التباعد  
الاجتماعي



تغطية الفم عند السعال ،  
والتخلص من المناديل  
بالطريقة الصحيحة



تنظيف الأسطح  
وتعقيمها بصورة  
دورية



444

الاتصال على 444 في  
حال ظهور أي أعراض مرتبطة  
بفيروس كورونا ،  
واتباع التعليمات



تجنب لمس أي  
شخص يعاني من  
الحمى أو السعال



ارتداء كمادات الوجه الطبية  
أو القطنية للوقاية من  
الفيروس



نواصل  
بعزم

الحملة الوطنية  
لمكافحة  
فيروس كورونا  
(COVID-19)



وزارة الصحة  
Ministry of Health



[www.moh.gov.bh](http://www.moh.gov.bh)



[moh\\_bahrain](https://twitter.com/moh_bahrain)



[mohbahrain](https://www.youtube.com/mohbahrain)