

كوفيد 19 | COVID-19

كيف تحمي نفسك والآخرين من المرض
Protect yourself and others from getting sick

Washing your hands and covering your mouth and nose when sneezing and coughing will help protect you and others from getting sick

غسل اليدين وتغطية الفم والأنف عند العطس والسعال سيساعد على حمايتك أنت والآخرين من الإصابة بالمرض



إتبع خمس خطوات لغسل يديك بالطريقة الصحيحة Follow Five Steps to Wash Your Hands the Right Way



STEP 5

نشّف يديك باستخدام المناشف النظيفة أو مجفف الهواء.

STEP 4

أشطف يديك جيداً بالماء النظيف.

STEP 3

أفرك يديك جيداً لمدة 20 ثانية.

STEP 2

أفرك يديك برغوة الصابون جيداً، ثم افرك خلف اليد وبين الأصابع وتحت الأظافر.

STEP 1

بلّل يديك بالماء النظيف (دافئ أو بارد) ثم أفلّ صنوبر المياه وضع بعض الصابون.

STEP 1

Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.

STEP 2

Lather your hands by rubbing them together with a soap. Lather the backs of your hands, between your fingers and under your nails.

STEP 3

Scrub your hands for at least 20 seconds.

STEP 4

Rinse your hands well under clean, running water.

STEP 5

Dry your hands using a clean towel or air dry them.

If your hands are not visibly dirty or if soap and water are not readily available, you can use an alcohol-based hand sanitizer that contains at least 60% alcohol – check the label to reconfirm the alcohol percentage.

1. Apply the gel product to the palm of one hand (read the label to learn the correct amount).
2. Rub your hands together.
3. Rub the gel over all the surfaces of your hands and fingers until your hands are dry. This should take around 20 seconds.



إن لم تكن يداك متسخة بشكل واضح ولم يكن الماء والصابون متوفراً، فيمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل - تحقق من الملصق لمعرفة نسبة الكحول.

1. ضع الجل على راحة إحدى اليدين (تحقق من ملصق المنتج لمعرفة الكمية الصحيحة).
2. أفرك كلتا اليدين معاً.
3. وّرع الجل على كافة سطح اليدين والأصابع حتى يجف الجل، هذه العملية تستغرق عادة 20 ثانية.

- عند رعاية المرضى
- بعد استخدام دورات المياه
- بعد التعامل مع الحيوانات أو مخلفاتها
- بعد لمس أية نفايات

- بعد العطس أو السعال
- قبل، خلال وبعد إعداد الطعام
- قبل تناول الطعام
- عند اتساخ اليدين بشكل واضح

متى تغسل يديك

When to Wash Your Hands

- After coughing or sneezing
- Before, during and after you prepare food
- Before eating food
- When hands are visibly dirty
- When caring for the sick
- After using the restroom
- After handling animals or animal waste
- After touching any garbage

Cough Etiquette

1. Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.
2. Put your used tissue in the trash immediately.
3. If you don't have a tissue, cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.
4. Remember to wash your hands or use a hand sanitizer after coughing or sneezing.



آداب السعال

1. عند العطس أو السعال قم بتغطية أنفك بالمناديل الورقية.
2. ضع المناديل الورقية المستخدمة في سلة المهملات مباشرة.
3. إن لم تتوفر المناديل الورقية، قم بتغطية أنفك بواسطة كُم القميص خلال العطس أو السعال ولا تستخدم اليد.
4. تذكر دائماً أن تغسل يديك أو أن تستخدم معقم اليدين بعد العطس أو السعال.

For health & safety related queries and emergency, please contact 04-501-5888 or email at HSS@dsoa.ae

لأية استفسارات متعلقة بالصحة، السلامة والطوارئ يرجى الاتصال على 04-501-5888 أو البريد الإلكتروني: HSS@dsoa.ae

COVID 19 PROTECT YOURSELF FROM GETTING SICK AND OTHERS

كوفيد 19 كيف تحمي نفسك والآخرين من المرض

MAINTAIN SOCIAL DISTANCING

MAINTAIN AT LEAST
1 METRE (3 FEET) DISTANCE
BETWEEN YOURSELF AND
ANYONE WHO IS COUGHING
OR SNEEZING.



الحفاظ على مسافة مناسبة

حافظ على مسافة لا تقل عن
متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي
شخص يقوم بالعطس أو السعال.

PURPOSE

When someone coughs or sneezes, they spray small liquid droplets from their nose or mouth which may contain bacteria or virus. If you are too close, you can breathe in the droplets, including the COVID-19 virus if the person is carrying the infection.

1 Sick people should stay home and refrain from going out or visit crowded places

2 Avoid nose-to-nose greeting, kissing and hugging other

3 Avoid shaking hands and just wave

4 Avoid close contact with people at public assemblies

الهدف

عندما يعطس أو يسعل أي شخص فإنه ينشر الرذاذ الذي يحتوي على البكتيريا أو الفيروس من أنفه أو فمه، وإذا كنت قريباً فإنك سوف تتنفس هذا الرذاذ بما في ذلك فيروس كوفيد 19 إن كان هذا الشخص مصاباً.

2 تجنب التحية من الأنف إلى الأنف (المخاشمة)، التقبيل أو معانقة الآخرين

1 على الأشخاص المريطين البقاء في منازلهم والامتناع عن الخروج أو زيارة الأماكن المزدحمة

4 تجنب الاتصال المباشر مع الناس في المجالس العامة

3 تجنب المصافحة وقم بالتحية فقط



AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE & MOUTH

Hands touch many surfaces and can pick up viruses. Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and can make you sick.

تجنب لمس العينين، الأنف والفم

تلامس الأيدي الكثير من الأسطح ويمكنها التقاط الفيروسات بكل سهولة، يمكن للأيدي نقل الفيروس للعينين أو الأنف أو الفم بحيث يدخل الفيروس إلى الجسم ويسبب المرض.

WHEN TO WEAR A FACE MASK

If you are healthy, you only need to wear a mask if you are taking care of a person with suspected COVID-19 infection.

Wear a mask if you are coughing or sneezing.

Masks are effective only when used in combination with frequent hand-cleaning with alcohol-based hand rub or soap and water (before, during & after putting on).

If you wear a mask, then you must know how to use it and dispose of it properly.



متى عليك أن ترتدي قناع الوجه

إن كنت بصحة جيدة، فعليك ارتداء القناع في حال كنت تعتني بشخص مصاب بعدوى كوفيد 19

عند السعال أو العطس

أقنعة الوجه فعالة فقط عند المواظبة على غسل اليدين وفرهما بالكحول أو الصابون والماء (قبل وخلال وبعد وضع القناع)

عند استخدام القناع عليك معرفة كيفية استخدامه والتخلص منه بطريقة صحيحة