

التباعد الجسدي :

احتفظ بوجود مسافة للوقاية من فيروس كوفيد-19



يُسمى التباعد الجسدي أيضاً التباعد الاجتماعي، وهو يعني تجنب التقارب من الأشخاص، خلاف أولئك الذين يعيشون معك. يُعد التباعد الجسدي إحدى أفضل الطرق لإبطاء انتشار فيروس كوفيد-19. يعود الأمر لكل شخص منا فيما يتعلق بالمساعدة في إيقاف انتشار فيروس كوفيد-19.

البقاء في المنزل ينفذ الأرواح. أفضل طريقة للحفاظ على الصحة والوقاية من انتشار فيروس كوفيد-19 هي البقاء في المنزل. يتعين عليك أيضاً قصر الأشياء التي تقوم بها خارج منزلك على الأشياء التي يتعين عليك القيام بها. تشمل الأمثلة على الأشياء التي يتعين عليك القيام بها، التسوق من أجل شراء الطعام أو شراء الأدوية. لا يسمح أمر الحاكم بتجمعات بحيث لا يتمكن الأشخاص من الإبقاء على مسافة 6 أقدام بين بعضهم البعض. أيضاً، لا يسمح الأمر بالأحداث الاجتماعية والأعمال غير الضرورية حيث يقترب الأشخاص من بعضهم البعض.

إذا كان يتعين عليك مغادرة المنزل لقضاء أنشطة ضرورية، فيتعين عليك:

- » الحفاظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين.
- » اغسل أو عقم يديك بعد ملامسة أي سطح.
- » لا تلمس وجهك إلا إذا غسلت أو عقت يديك.
- » تجنب التجمعات والتلامس مع الآخرين.
- » ارتدي قطعة قماش تغطي أنفك وفمك لحماية الآخرين إذا كان لا يمكنك الابتعاد عنهم بمسافة 6 أقدام. احرص على القيام بذلك، حتى إذا كنت تشعر بأنك بصحة جيدة وكانت لا تظهر عليك أعراض المرض.
- » لا تستخدم قطعة قماش تغطي الأنف والفم مع الأطفال دون سن الثانية، أو مع أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو لا يمكنه إزالة الغطاء بنفسه.

• إذا مرضت، فعليك البقاء بالمنزل.

ابق في المنزل واستشر طبيبك أو العيادة إذا شعرت بالمرض وظهر عليك أي من هذه الأعراض:

- » حمى تزيد الحرارة فيها على 100 درجة أو أعلى
- » السعال
- » ضيق التنفس



إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على عيادة، اتصل على 211.

- احتفظ بمسافة بينك وبين الآخرين. ساعد في إبطاء الانتشار. لمزيد من المعلومات حول التباعد الجسدي واستجابة ولاية أوريغون فيما يتعلق بفيروس كورونا المستجد، تفضل زيارة www.healthoregon.org/coronavirus



إمكانية الوصول: كل شخص له الحق في معرفة واستخدام برامج وخدمات هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA). هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA) توفر مساعدة مجانية. من أمثلة المساعدة المجانية التي توفرها هيئة الصحة بولاية أوريغون (OHA) ما يلي: مترجمون بلغة الإشارة وباللغة المتحدثة ومواد مكتوبة بلغات أخرى وبطريقة برايل ومطبوعات كبيرة الحجم ومواد صوتية وتنسيقات أخرى. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أو كانت لديك أسئلة، فيرجى الاتصال بـ Mavel Morales على الرقم 1-844-882-7889، الهاتف النصي

OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us 711 هيئة الصحة بولاية أوريغون

(OHA) 2268 Arabic (4/9/2020)