



ارشادات للجميع

يمكنك تقليل خطر الإصابة لنفسك، والأهم من ذلك تقليل الإصابة لأولئك الذين هم أكثر عرضة لـ COVID-19.

- ابق في المنزل ولا تختلط بالعامّة إذا كنت مريضاً.
- تجنب المنشآت الطبية إلا في حالة الضرورة. في حال شعرت بالمرض، اتصل بطبيبك قبل الذهاب.
- حتى في حال كانت صحتك جيدة، تجنّب زيارة المستشفيات، مرافق الرعاية طويلة الأجل أو دور التمريض قدر الإمكان.
- إذا لزم الأمر، حدد وقت الزيارة وحافظ على بقاء مسافة 6 أقدام من المرضى.
- لا تذهب للطوارئ إلا للضرورة القصوى. يجب أن تخدم غرف الطوارئ الحالات الحرجة أولاً.
- إذا كان لديك سعال، حمى، أو أعراض أخرى، اتصل بطبيبك أولاً.
- قم بممارسة عادات النظافة الشخصية السليمة بما في ذلك، غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار، استخدام المناديل الورقية للسعال أو في الكوع، تجنب لمس العينين، الأنف أو الفم.
- ابتعد عن الأشخاص المرضى، خاصة إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا.
- نظف الأسطح باستمرار (مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة).
- منتجات النظافة المعتادة فعالة.
- احصل على الكثير من الراحة، قم بشرب السوائل، احرص على الأكل الصحي، وقم بإدارة قلقك بشكل جيد لتبقى على جهازك المناعي في حالة قوية.



إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو أسئلة، يمكنك الاتصال على:

- مركز الاتصال الخاص بفيروس كورونا بمقاطعة كينج: 206-477-3877
خط المساعدة متاح يومياً من الـ 8 صباحاً حتى الـ 7 مساءً.
 - مركز الاتصال الخاص بفيروس كورونا بولاية واشنطن: 1-800-525-0127 وقم بالضغط على #
خط المساعدة متاح يومياً من الساعة الـ 6 صباحاً حتى الـ 10 مساءً.
- يتسطيع المشغلين توفير مترجمين. ستحتاج أن تخبرهم بالإنجليزية لغة الترجمة المطلوبة. أوقات الإنتظار قد تكون طويلة.

كن على استعداد أن تقدم المساعدة للآخرين. نستطيع التغلب على هذا الوقت الحرج بمجتمع قوى!