

# هل تريد الذهاب خارج المنزل؟ يمكنك فعل ذلك مع الحفاظ على سلامتك

أفعالك مهمة الآن أكثر من أي وقت مضى .

ARABE / ARABIC

## اتخذ خيارات مبنية على معلومات

فكر في مستوى الخطورة الشخصية المتعلق بك .



عليك أن تبقى في منزلك وابتعد عن الأشخاص الآخرين إذا أحسست أنك مريضاً أو طلب منك الاعتزال أو قضاء فترة الحجر الصحي .



فكر في مستوى الخطورة المتعلق بالأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل .



تجنب الأماكن المغلقة، والأماكن المزدحمة والاختلاط القريب بالأشخاص الذي لا يعيشون معك في المنزل .



فكر في الأثر الذي سيخلفه الحجر الصحي أو الانعزال على طريقة كسب عيشك وظروفك الشخصية إذا كنت مضطراً للانعزال أو قضاء فترة الحجر الصحي .



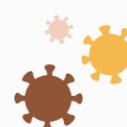
اتبع نصائح سلطة الصحة العامة والإجراءات الخاصة بالأماكن .



فكر في التقليل من المشروبات الكحولية والمواد الأخرى التي قد تُضعف من قدرتك على اتخاذ القرارات السليمة وقدرتك على اتباع نصائح سلطة الصحة العامة .



فكر في تفشي مرض كوفيد - 19 في مجتمعك المحلي .



## كن على علم بإجراءات الحد من مرض كوفيد-19

فبينما يستمر نشر اللقاحات في أنحاء كندا، عليك الاستمرار في اختيار أنشطة وأماكن ذات مخاطر منخفضة لحماية نفسك والآخرين. الحصول على التطعيم يساعد على حمايتك، لكن في الوقت الراهن، اللقاحات لا تحل محل الحاجة إلى كافة تدابير الصحة العامة الأخرى، بما في ذلك الممارسات الوقائية الشخصية

! يكون مستوى المخاطر أعلى عندما :

✓ يكون مستوى المخاطر أقل عندما :

تزيد من مخالطة الأشخاص الذين لا يعيشون معك في المنزل .



تختلط عن قرب فقط بالأشخاص الذين يعيشون معك في المنزل .



تقضي وقتك في أماكن مغلقة وأماكن مزدحمة مع أشخاص لا يعيشون معك في المنزل .



لا تختلط عن قرب بالأشخاص الذين لا يعيشون معك في المنزل إلا في الأماكن خارج المنزل .



أنت و/أو من حولك لا تتبعون إجراءات الوقاية الشخصية: لا تضعون الكمامة، ولا تترك مسافة كافية بينك وبين الآخرين، ولا تلتزمون بغسل وتنظيف اليدين .



عندما تتبع أنت ومن حولك إجراءات الوقاية الشخصية: مثل وضع كمامة، ترك مسافة كافية بينك وبين الأشخاص الآخرين والمواظبة على غسل وتنظيف اليدين .



لا توجد في المكان إجراءات أو توجد به إجراءات غير كافية للمساعدة على الحد من انتشار مرض كوفيد - 19 .



توجد في المكان عدة إجراءات للحد من انتشار مرض كوفيد - 19 .



توجد في المكان تهوية رديئة، حيث لا تكون النوافذ مفتوحة وتكون مع أشخاص لا يعيشون معك في المنزل .



توجد في المكان تهوية جيدة وهواء نقي يأتي من نظام تهوية أو من نوافذ مفتوحة .



للتذكير : يمكن للأشياء أن تتغير، يمكن لوضعية قليلة المخاطر أن تتحول إلى وضعية عالية المخاطر. عليك أن تفكر في المخاطر ليس فقط قبل خروجك من المنزل بل حتى عندما تكون خارج المنزل.

✓ التقليل من انتشار مرض كوفيد-19 في مجتمعك المحلي.

✓ تلبية احتياجاتك البدنية والاجتماعية والنفسية

✓ المساهمة في المجتمع بطريقة تحفظ سلامة الجميع .

عليك أن تحرص على سلامة نفسك وسلامة الآخرين من مرض كوفيد - 19 حتى تتمكن من القيام بما يلي :

يمكنكم تحميل تطبيق إنذار كوفيد (COVID Alert) وذلك بزيارة موقع (App Store) أو موقع (Google Play) على جهازكم المحمول.



يمكنكم المساعدة على الحد من انتشار مرض كوفيد-19 :  
قوموا بتحميل تطبيق إنذار كوفيد (COVID Alert)

1-833-784-4397

canada.ca/le-coronavirus

للمزيد من المعلومات  
عن مرض كوفيد-19 :