

# هكذا يمكن لك حماية نفسك والآخرين من انتشار عدوى فيروس Covid 19

- 1 - غسل اليدين بالصابون والماء الساخن
- 2 - تغطية الأنف والفم عند السعال أو العطاس، إما بذراعك أو بمنديل
- 3 - تجنب لمس العينين، الأنف والفم
- 4 - ملازمة المنزل عند الشعور بالمرض حتى لا تتسبب في عدوى للآخرين
- 5 - إلزام المنزل يومين آخرين بعد الشفاء وتجنب فيهما الذهاب الى المدرسة أو العمل

مهم جداً أن لا تتسبب في عدوى لكبار السن ولذلك لا تقم بزيارة دور كبار السن  
والمستشفيات إن لم تكن مضطراً لذلك

غالبية الناس لا تحتاج للتواصل مع القطاع الطبي، في المواقع الإلكترونية أدناه يمكن الحصول على  
الكثير من المعلومات الطبية القيمة وهناك أجوبة عن العديد من الأسئلة حول فيروس Covid 19  
(باللغتين السويدية والإنجليزية)



تذكروا دائماً مساعدة بعضكم، ساعدوا كبار السن، أهلكم وجيرانكم