

## الصحة

8 أكتوبر / تشرين الأول 2020

### الصحة

حفاظاً على صحة الجميع ولأننا ما نزال معرضين للإصابة بالفيروس، فمن المهم المتابعة في احترام التدابير الاحترازية بعناية فائقة، وارتداء الكمامة عندما يكون ذلك إلزامياً، وارتداؤها قدر المستطاع حتى في الأماكن التي ليست إجبارية فيها، وأن نكون حذرين ومسؤولين في حال ظهور أعراض أو الإصابة بالعدوى... كل ذلك مع إكمال المتابعة الصحية غير المتعلقة بفيروس كوفيد 19.

### ✓ يجب عليّ

- يجب علي احترام التدابير الاحترازية والتباعد الجسدي (1 متر)؛
- يجب علي ارتداء كمامة في كل الأماكن التي صار فيها ارتداء الكمامة إجبارياً، وارتداؤها قدر المستطاع حتى في الأماكن التي ليست إجبارية فيها؛
- يجب علي، في حال ظهور أعراض لدي تثير الشك بإصابتي بفيروس كوفيد - 19
  - تجنب الاحتكاك بالآخرين
  - الاتصال بطبيبي - يمكن أن تتم المعاينة عن بعد أو شخصية. سيفي لي طبيبي إجراء فحص فيروسي إن تبين أن ذلك ضروري وبعطيني إرشادات لما بعد ذلك.
  - إن كانت نتيجة فحصي إيجابية، ستنتم دعوتي للبقاء في منزلي وعزل نفسي لمدة 7 أيام، أو في مكان يوضع في متناولي؛
  - الاتصال بالرقم 15 إن تعرضت لصعوبات في التنفس؛
- يجب علي متابعة علاجي غير المتعلق بفيروس كوفيد-19، والذي يجب أن يتم تسهيله بجميع الوسائل (المعاينات عن بعد، معاينات تقييمية، معاودة العلاج في المنزل).

يمكنني:

- يمكنني الذهاب إلى مختبر التحاليل دون وصفة طبية، وإن أمكن بعد أخذ موعد من المختبر؛
- يمكنني التبرع بالدم
- يمكنني الاستفادة من دعم نفسي لطفلي في حال الحاجة (يمكنني الاستفادة من توجيه عن طريق الاتصال بالرقم 0 800 130 130)؛
- يمكنني الاستفادة من كمادات مجانية إن كان لدي الحق بمساعدة الدولة الطبية ومن المكمل الصحي التكافلي، أطلب المعلومات من الهيئات الاجتماعية التي تتولى متابعتي؛

## X لا يجب عليّ

- إن ظهرت عليّ أعراض تثير الشك بإصابتي بفيروس كوفيد - 19
  - لا يجب عليّ الحضور تلقائياً إلى الطوارئ
  - لا يجب عليّ الذهاب عند طبيبي قبل الاتصال به مسبقاً؛
  - أطلب التدابير الاحترازية بشكل خاص وأتجنب الأشخاص المعرضة للخطر في محيطي.