

COVID-19 Report from RHCP

تقرير الحالة (اعتبارًا من 11 مايو، 2020)
مقاطعة أولمستيد : 368 حالة
مينيسوتا: 11,271 حالة
الولايات المتحدة الأمريكية: 1,300,696 حالة
(المرجع: مينيسوتا دائرة الصحة MN، مراكز مكافحة الأمراض واتقائها CDC)

أوقف الإنتشار

استخدم غطاء للوجه من القماش في الأماكن العامة.
قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس.
اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين بشكل متكرر.
حافظ على التباعد الاجتماعي الخاص بك- ابق على بعد 6 أقدام.
ابق بالمنزل واعزل نفسك، إذا كنت تحس أنك مريض.
قم بإجراء اختبار فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، إذا أحسست بالمرض.

تمت الإجابة على أسئلتك

1. طلب حاكم مينيسوتا "البقاء في المنزل" على وشك الانتهاء. هل هذا يعني أننا لسنا بحاجة إلى القلق بشأن فيروس كورونا المستجد كوفيد-19؟
لا يزال الفيروس المسبب لفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 مستمر بالانتشار في المجتمع. ويمكن أن يستمر تفشي فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 لفترة طويلة. لذلك، يحتاج الجميع إلى مواصلة الإجراءات المصممة للمساعدة في الحفاظ على صحة الناس، والحد من التعرض لفيروس كورونا المستجد كوفيد-19، وإبطاء انتشار المرض.
2. كيف يمكنني حماية نفسي وعائلي من فيروس كورونا المستجد كوفيد-19؟
يمكننا حماية أنفسنا وعائلاتنا ومجتمعاتنا من خلال القيام بما يلي:

اغسل يديك بشكل متكرر

- اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- يمكنك أيضًا استخدام معقم اليد الذي يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول. قم بتغطية كل أجزاء يديك وافرك يديك حتى تجف من المعقم.
- تجنب لمس عينيك والأنف والفم ويديك متسخة.



حافظ على مسافة جسدية لتجنب الاتصال الوثيق

- ضع مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين خارج منزلك.
- تذكر أن بعض الأشخاص الذين لا يعانون من أي أعراض قد يكونوا قادرين على نشر الفيروس.
- ابق على بعد 6 أقدام أو 2 متر (حوالي طول 2، ذراعين) من الأشخاص الآخرين.
- لا تجتمع في مجموعات
- ابق بعيدًا عن الأماكن المزدحمة وتجنب التجمعات الجماهيرية.
- إذا كان عمرك 65 عامًا أو أكثر أو لديك بعض الحالات الطبية الخفية، فابق في المنزل.
- إذا كنت مريضًا، ابق بالمنزل وحاول أن تحدد من الاتصال مع الآخرين.
- تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المرضى. إذا كان ذلك ممكنًا، حافظ على بعد 6 أقدام بين الشخص المريض وأفراد الأسرة الآخرين.



قم بتغطية فمك وأنفك بغطاء من القماش للوجه عندما تكون حول الآخرين.

- تذكر أنه يمكنك أن تنشر فيروس كورونا كوفيد-19 للآخرين حتى لو كنت لا تشعر بالمرض.
- يجب على الجميع ارتداء غطاء من القماش للوجه عندما يضطر للخروج إلى الأماكن العامة، على سبيل المثال إلى محل البقالة أو لجلب الضروريات الأخرى.
- لا ينبغي وضع أغطية القماش للوجه على الأطفال الصغار دون سن الثانية أي شخص لديه صعوبة في التنفس أو فاقد الوعي، عاجز أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة.
- يهدف الغطاء من القماش للوجه إلى حماية الآخرين في حال كنت مصابًا.
- استمر في الحفاظ على بعدك 6 أقدام بينك وبين الآخرين. الغطاء القماشي للوجه ليس بديلًا عن التباعد الاجتماعي.



قم بتغطية السعال والعطس.

- إذا كنت في وضع خاص ولم يكن لديك غطاء من القماش لتغطية وجهك، تذكر أن تغطي فمك وأنفك دائماً بالمنديل الورقي عند السعال أو العطس. إذا لم يكن لديك منديلاً ورقياً ، قم بتغطية السعال أو العطس بذراعك أو مرفقك.
- قم برمي المناديل الورقية المستخدمة في سلة المهملات.
- اغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول.



نظف وعتّم

- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا. وهذا يشمل الطاوات، مقابض الأبواب، مفاتيح الضوء، أسطح الطاوات، المقابض، المكاتب، الهواتف، لوحات المفاتيح، المراحيض، الصنابير، الأحواض.
- إذا كانت الأسطح متسخة، قم بتنظيفها. استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل التعقيم. ثم، استخدم معقم منزلي.



احصل على قسط كاف من النوم وتناول الطعام الصحي

COVID-19 Community Hotline

(507) 328-2822

9 am - 9 pm, 7 days a week

You, the people in the community, are at the frontline to stopping COVID-19.
By hand hygiene, cleaning and sanitizing. By social distancing. By staying home.

We are all in this together. We will heal as one.



COVID-19

STAY HOME
MINNESOTA

