



قبل تناول الطعام وإعداده ، وبعد استخدام المراحيض ، وبعد لمس الأسطح في الأماكن العامة.



متي تستخدم الأقنعة

- إذا كنت بصحة جيدة ، فأنت بحاجة فقط إلى ارتداء قناع إذا كنت تعتني بشخص يشتبه في إصابته بعدوى COVID-19.
- ارتدي قناعا إذا كنت تسعل أو تعطس.
- لازم عند استخدام الأقنعة بالاقتران مع التنظيف المتكرر لليدين بفرك اليدين بالصابون أو الماء والصابون.
- إذا كنت ترتدي قناعا ، فيجب أن تعرف كيفية استخدامه والتخلص منه بشكل صحيح.

كيف تستخدم القناع؟

- قبل وضع القناع ، قم بتنظيف اليدين بمطهر اليدين أو الصابون والماء.
- غطي الفم والأنف بقناع وتأكد من عدم وجود فجوات بين وجهك والقناع.
- تجنب لمس القناع أثناء استخدامه ؛ إذا قمت بذلك ، قم بتنظيف يديك باستخدام فرك اليدين أو الصابون والماء.
- استبدل القناع بقناع جديد بمجرد أن يصبح رطبًا ولا تعيد استخدام الأقنعة ذات الاستخدام الفردي.
- لإزالة القناع: أخرجه من الخلف (لا تلمس الجزء الأمامي من القناع) ؛ تخلص منه على الفور في حاوية مغلقة ؛



- في حال واجهت أيًا من الأعراض الشائعة المذكورة أعلاه ، وكان لديك تاريخ من التعرض لشخص مصاب بـ COVID19 في غضون 2-14 يومًا ، يرجى الاتصال على الأرقام التالية

+255 737 955 394 +255 754 435 420 +255 789 707 773, or +255 684 448 894

ك يدي فيظن تل حي حص ق ي رط



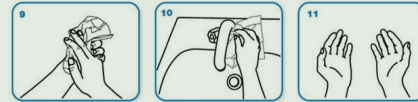
فك جيد غسل يديك جيدا
اولا غسل يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة
اولا غسل يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة



تستعمل يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة
تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة
تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة



تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة
تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة
تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة



تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة
تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة
تدليك يديك بمرحاضة او تحت مياه جارفة

Our contacts
REDESO Head Quarters
Urambo Street, Kinondoni B,
P.O. Box 2621.
Dar es Salaam, Tanzania.

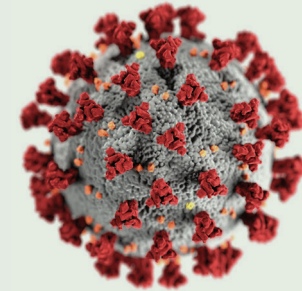
Tel: +255 22 2666725
Fax: +255 22 2666725
Mob: +255 786 740 746
TzRedeso

Email: redeso-hq@redeso.or.tz

Website: www.redeso.or.tz



Relief to Development Society
(REDESO)



مفهوم عن كورونا فيروس (COVID 19)



يمكن للناس الوقاية من عدوى COVID 19:

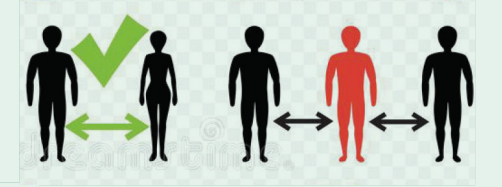
الوقاية

على الرغم من عدم توفر لقاح لمنع الإصابة بفيروس كورونا الجديد، يمكنك اتخاذ بعض الخطوات لتقليل خطر الإصابة به. توصي منظمة الصحة العالمية ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها باتباع الاحتياطات التالية للوقاية من مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد 19):

تجنب حضور التجمعات والتجمعات الكبيرة.

تجنب المخالطة بين الناس وباعد مسافة حوال 1 متر بين شخص وآخر أو مريض أو الذي لديه أعراض.

حافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين إذا كان مرض فيروس كورونا منتشرًا في مجتمعك، خاصة إذا كنت معرضًا



بشكل أكبر لخطر الإصابة بدرجة حادة من المرض.



• تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك دون غسل يديك أولاً.



غط فمك وأنفك بمرفقتك أو بمنديل عند السعال أو العطس. وتخلص من المنديل بعد استخدامه.

• ممارسة التباعد الاجتماعي: حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الآخرين، وخاصة أي شخص يسعل أو يعطس.



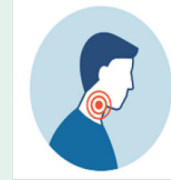
• تجنب جميع الحركات غير الضرورية والسفر خارج مساكنك.

• اسعل واعطس في مرفقتك أو في منديل، ولا تعطس في يدك. وتخلص من الأنسجة المستعملة على الفور في حاوية مغلقة واغسل يديك بالصابون والماء.

• اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم مطهرًا يحتوي على الكحول بعد السعال / العطس،



سيلان الأنف



التهاب الحلق



إسهال

ما هو COVID-19؟

فيروس كورونا (COVID-19) هو المرض المعدي الذي يسببه أحدث فيروسات المكتشفة.

الفيروسات كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي تسبب أمراض تتراوح من نزلات البرد إلى الأمراض الأكثر شدة.

كيف ينتشر الفيروس؟

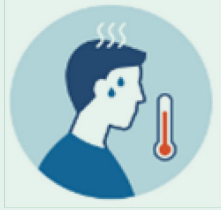
يمكن للأشخاص النقط COVID-19 من الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس من خلال استنشاق قطرات صغيرة من

الأشخاص المصابين الذين يسعلون أو يعطسون أو من خلال لمس الأسطح الملوثة ثم لمس الأنف أو الفم أو العينين.

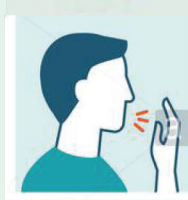
ما هي أعراض COVID 19؟

يعاني معظم الأشخاص المصابين من مرض خفيف ويتعافون، ولكن بالنسبة للبعض يمكن أن يكون أكثر حدة

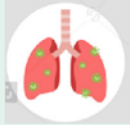
فقد تظهر علامات وأعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد 19) بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس، وقد تشمل:



الحمى



السعال



ضيق النَّفَس أو صعوبة في التنفس

يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى:



التعب

الأوجاع

كما شعر بعض المرضى بفقدان حاستي الشم والذوق

تشمل الأعراض مزيجًا من الأكثر شيوعًا والأقل شيوعًا:

الأعراض الأكثر شيوعًا

سعال جاف.

صعوبة في التنفس.

ألم عضلي.

التعب.

الأعراض الأقل شيوعًا:

الإحتقان بالأنف

سيلان الأنف

التهاب الحلق

الوقاية من COVID-19