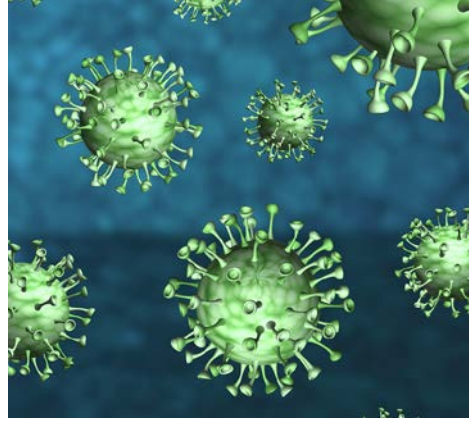




## كوفيد-19: حماية نفسك والآخرين نصائح مفيدة

### كيف ينتشر فيروس COVID-19؟



اتبع النصائح الواردة في هذه النشرات للمساعدة في  
منع انتشار COVID-19.

يعتقد الأطباء أنه ينتشر بشكل رئيسي  
عندما يكون الناس على اتصال وثيق  
ببعضهم البعض.  
ينتقل الفيروس عبر الهواء عندما يسعل  
الشخص المصاب أو يعطس أو حتى  
يتحدث فقط.  
لا تظهر أي أعراض على بعض الأشخاص  
المصابين بـ COVID-19. يمكن لهؤلاء  
الأشخاص نشر الفيروس دون علمهم

### هل يوجد لقاح لـ COVID-19؟

في 11 ديسمبر 2020 ، أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أول تصريح استخدام طارئ  
(EUA) للقاح للوقاية من COVID-19. يرجى التحدث مع طبيبك حول متى يمكنك الحصول على  
القاح.

### ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي والآخرين؟

أفضل طريقة للبقاء آمنًا هي تجنب التعرض للفيروس. فيما يلي بعض النصائح حول كيفية حماية  
نفسك والآخرين.

#### البس قناعا

ارتدا غطاءً من القماش للوجه عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين. تأكد من أنه يغطي فمك وأنفك  
بالكامل.

#### الحفاظ علي المسافة

يمكن أن يساعد "التباعد الاجتماعي" في منع انتشار COVID-19. إذا كنت مصابًا بالفيروس ، فيمكن  
أن يساعد في وقف انتشار المرض. إذا كنت بصحة جيدة ، فيمكن أن يساعد ذلك في حمايتك من  
المرض



اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

- أبق على بعد حوالي 6 أقدام من الآخرين بقدر ما تستطيع. وهذا حوالي طول ذراعين.
- تجنب المعانقة والمصافحة في الوقت الحالي.
- تجنب الحشود الكبيرة علي قدر المستطاع. إذا كنت بحاجة إلى الوقوف في طابور مع أشخاص آخرين ، فحاول الابتعاد عنهم بمقدار 6 أقدام.

## النظافة

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل بقدر المستطاع.
- أحمل معك مطهر اليدين إذا أمكنك ذلك. يجب أن يحتوي على 60٪ كحول على الأقل.
- غط فمك وأنفك عند السعال أو العطس. إذا لم يكن لديك منديل ورقي ، اسعل أو اعطس في داخل الكوع .
- حاول ألا تلمس الأسطح مثل الدرابزين وأسطح الحمامات وأزرار المصاعد والشاشات الرقمية المشتركة أو المقاعد. إذا لمست هذه الأسطح ، اغسل يديك لمدة 20 ثانية بالماء والصابون أو استخدم المطهر.
- عند استخدام النقل العام:
  - ابق على بعد 6 أقدام من الآخرين ، إذا كان بإمكانك
  - بعد مغادرة المحطة أو التوقف ، استخدم معقم اليدين.
  - اغسل يديك بأسرع ما يمكن بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل

## ماذا أفعل

- إذا كانت لديك أعراض COVID-19 مثل السعال أو الحمى أو صعوبة التنفس ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور.
- إذا لم يكن لديك مقدم خدمة ، فاتصل بمركز اتصال King County Novel Coronavirus (COVID-19) بين الساعة 8 صباحًا و 7 مساءً. في 206.477.3977.
- إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم على رعايته يعاني من حالة طبية طارئة ، فاتصل برقم 911.
- للحصول على خدمات ودعم الصحة العقلية ، اتصل بخط الأزمات على مدار 24 ساعة في مقاطعة King على الرقم 1.866.427.4747.

### أسئلة؟

أسئلتك مهمة. اتصل بطبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف.

مركز اتصال King County Novel Coronavirus:

أتصل بالرقم 206.477.3977 (من 8 صباحًا إلى 7 مساءً)

تم تعديل الإرشادات الواردة في هذه النشرة طبقا لإرشادات الصحة العامة في سياتل - مقاطعة كينج وإرشادات مراكز السيطرة على الأمراض. فهذا لا يعني الموافقة عليه من مؤسسة UWMC من قبل CDC أو ATSDR أو HHS أو الحكومة الأمريكية

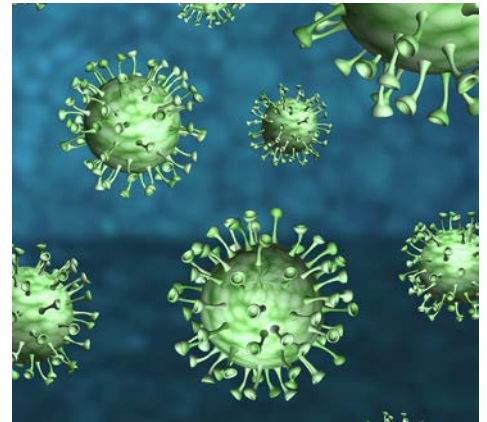
# COVID-19: Protecting Yourself and Others

## *Helpful tips*

### **How does the COVID-19 virus spread?**

Doctors believe that it spreads mainly when people are in close contact with each other. The virus moves through the air when an infected person coughs, sneezes, or even just talks.

Some people who have COVID-19 do not have any symptoms. These people can spread the virus without knowing it.



*Follow the tips in this handout to help keep COVID-19 from spreading.*

### **Is there a vaccine for COVID-19?**

On December 11, 2020, the U.S. Food and Drug Administration issued the first emergency use authorization (EUA) for a vaccine to prevent COVID-19. Please talk with your doctor about when you can get the vaccine.

### **What can I do to protect myself and others?**

The best way to stay safe is to avoid being exposed to the virus. Here are tips on how to protect yourself and others.

#### **Wear a Mask**

Wear a cloth face covering when you are around other people. Make sure it fully covers your mouth and nose.

#### **Keep Your Distance**

“Social distancing” can help keep COVID-19 from spreading. If you have the virus, it can help stop the spread of disease. If you are healthy, it can help keep you from getting sick.

- Stay about 6 feet away from other people as much as you can. This is about the length of 2 arms.



Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.

- Avoid hugging and handshakes for now.
- Avoid big crowds when you can. If you need to stand in line with other people, try to stay 6 feet away from them.

## Hygiene

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds as often as you can.
- Carry a hand sanitizer with you, if you can. It should contain at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Try not to touch surfaces such as handrails, restroom counters, elevator buttons, shared digital screens, and benches. If you touch these surfaces, wash your hands for 20 seconds with soap and water or use a sanitizer.
- When using public transit:
  - Stay 6 feet away from others, if you can.
  - After you leave the station or stop, use your hand sanitizer.
  - As soon as you can, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

## What to Do

- If you have symptoms of COVID-19 such as cough, fever, or trouble breathing, contact your healthcare provider right away.
- If you do not have a provider, call the King County Novel Coronavirus (COVID-19) Call Center between 8 a.m. and 7 p.m. at 206.477.3977.
- If you or someone you are caring for is having a medical emergency, call 911.
- For mental health services and support, call the King County 24-Hour Crisis Line at 1.866.427.4747.

*The guidelines in this handout are adapted from Public Health Seattle- King County and CDC guidelines. This does not imply endorsement of UWMC services or enterprise by CDC, ATSDR, HHS or the U.S. government. This material is available on the agency website for no charge.*

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

**King County Novel Coronavirus Call Center:** Call 206.477.3977 (8 a.m. to 7 p.m.)