



Asl3

Sistema Sanitario Regione Liguria

التوجيهات الواردة
في مرسوم رئاسة مجلس الوزراء
المؤرخ بتاريخ 04 آذار/مارس 2020

تدابير حمائية وقائية – صحية

أ) غسل اليدين دائماً. و يوصى بأن توضع تحت الإشارة في كلّ الأماكن العامّة، صالات الرياضة، أماكن التسوق الكبيرة، الصيدليات، و كلّ أماكن التجمّعات الأخرى، أن توضع محاليل هيدروكحولية لغسل الأيدي

ب) تجنّب التلامس الوثيق مع الأشخاص الذين يُعانون من عدوى الجهاز التنفسي الحادّة، و على كلّ حال تجنّب العناقات، والإمساك باليد والإحتكاكات البدنية المباشرة مع كلّ شخص
ت) وقاية الجهاز التنفسي (ينبغي العطس أو السعال في منديل (مشوار) مع تجنّب مُلامسة اليدين للإفرازات التنفسية الصادرة

ث) الحفاظ على مسافة بين الأشخاص لا تقلّ عن متر واحد في كلّ اتصال إجتماعي

ج) تجنّب الإستخدام المُختلط للقارورات و الكؤوس حتّى أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

ح) لا تلمس عينيك و أنفك و فمك باليدين

خ) إذا قمت بالعطس أو السعال ينبغي تغطية فمك وأنفك

د) لا تتناول الأدوية و المضادات الحيوية إلّا إذا كانت الوصفة من طرف الطّبيب

ذ) نظّف الأماكن السطحية باستخدام الكلور أو المطهّرات الكحولية

ر) استعمال الكمامة لتغطية الفم والأنف فقط عندما تشكّ بأنك مريض أو إذا كنت تساعد

أشخاصاً مرضى