

توجد أساليب لتخفيف خطر إصابتك بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19

اغسل يديك (مدة 20 ثانية) أو استخدام معقمات الأيدي عند دخول الأبنية والخروج منها، أو عند دخول العربات والخروج منها، وكرر ذلك طيلة اليوم.

حافظ على مسافة أمان مبتعدًا عن الآخرين مسافة من المفضل أن تكون مترين. في العربات حاول أن تجلس بعيدًا عن الآخرين قدر المستطاع، مع الإبقاء على النوافذ مفتوحة، وعدم مواجهة الآخرين وجها لوجه.

امسح الأسطح القاسية باستمرار في الداخل وفي العربات لأن الفيروس يستطيع العيش على الأسطح القاسية مدة قد تصل إلى 72 ساعة.

ضع الكمامة في الأماكن المغلقة (مثل السيارة/مكان العمل/المتجر/القطار)

قلل من تواصلك مع الآخرين إلى الحد الأدنى عند المقدر، وحاول رؤية الأشخاص أنفسهم. حاول التفاعل مع أقل عدد ممكن من الأشخاص. اقتصر اللقاءات على بيتين، وإذا كنت تلتقي بأشخاص من بيوت مختلفة خارج البيوت، يجب ألا يزيد الرقم على 6 أشخاص في اللقاء الواحد. إذا كنت تعيش بمفردك، يمكن أن تعد أصدقائك وعائلتك بمثابة أهل بيتك.

حاول ألا تتشارك ركوب عربة مع غير أهل بيتك أو مع غير معارفك القلائل.

إذا دعت الحاجة، حاول:

- الركوب في المواصلات مع الأشخاص أنفسهم كل مرة.
- الإبقاء على مجموعات صغيرة من الناس في المرة الواحدة
- فتح النوافذ للتهوية
- التحرك بجانب الناس أو خلفهم، بدلا من مواجهتهم، عندما تسمح المقاعد بذلك.
- لا تواجه الآخرين
- فكر في الجلوس بطريقة تترك بها أكبر قدر ممكن من المسافة بين ركاب العربة.
- نظف سيارتك بين الرحلات باستخدام المنظفات - تأكد من تنظيف مسكات الأبواب والأماكن الأخرى التي قد يلمسها الناس.
- اطلب من السائق والركاب وضع غطاء على الوجه

وضعت دائرة المواصلات إرشادات خاصة باستخدام العربات الخاصة. الرجاء زيارة [إرشادات للعربات الخاصة وغيرها للحصول](#) على المزيد من المعلومات عن التشارك في ركوب العربات والركوب مع أشخاص غير أهل بيتك.

للحصول على مزيد من المعلومات، تواصل مع الصحة البيئية Environmental Health, St Helens Council
environmentalhealth@sthelens.gov.uk

أعراض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، وفحوصاته

إذا ظهرت عليك أي من الأعراض المذكورة أدناه، يجب عليك وعلى أهل بيت إجراء العزل الذاتي فورًا. يجب عليك إجراء الاختبار، وإن كانت الأعراض خفيفة، كما يمكنك إجراؤه إذا لامست شخصًا مصابًا بفيروس كورونا. أفضل طريقة لحجز موعد لإجراء الاختبار هي الحجز على الإنترنت على www.nhs.uk/coronavirus وإذا لم يكن لديك إنترنت، اتصل على الرقم 119.

أعراض فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، وفحوصاته

هل ظهرت عليك أي من الأعراض؟

أعراض فيروس كورونا
(المستجد)



حمى



سعال جديد



ضيق تنفس جديد



فقدان التذوق أو الشم

اعزل نفسك مع أفراد عائلتك المباشرين

واحجز موعدًا للفحص:

www.nhs.uk/coronavirus بزيارة الموقع

أو اتصل بالرقم 119 إذا لم يكن لديك إنترنت



جهات التواصل المحلية في ساينت هيلينز

للحصول على المزيد من المساعدة والمشورة، اتصل بالرقم: 01744 676767، أو بالبريد الإلكتروني

St Helens Test and contactcares@sthelens.gov.uk واطلب التحدث مع فريق الفحص والتتبع في ساينت هيلينز

Trace Team