

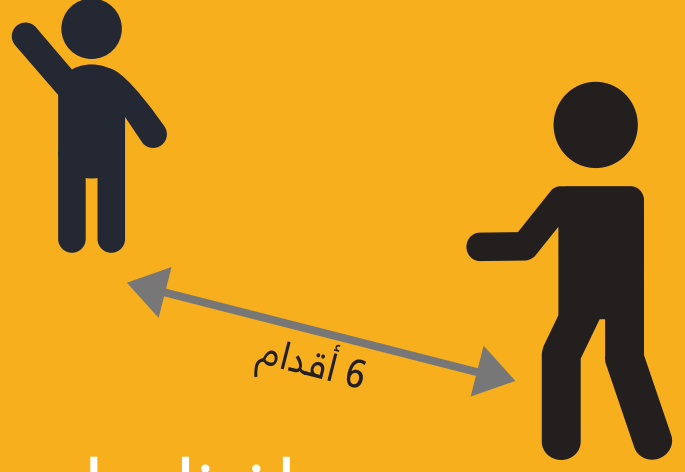
ابدأ اليوم بإنقاذ الأرواح!

# التباعد الاجتماعي

احم نفسك وعائلتك ومجتمعك!

## تجنب الاحتكاك بالجمهور العام

وهذا يعني، لا للعناق أو المصافحة أو التحية بلمس اليد! من المستحسن أيضًا أن تستخدم وسيلة دفع بحيث تتجنب فيها لوحة الرقم السري أو شاشات اللمس.



## حافظ على مسافة معينة

ابتعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين عندما تكون في الخارج وبين الجمهور، خاصة إذا كان أحدهم يبدو مريضًا أو كان يسعل ويعطس.

## اعمل من المنزل

قد يكون تغيير روتينك المعتاد لكي تعمل من المنزل مرحلة انتقالية، ولكن الحفاظ على صحتك وصحة أحبائك أمر جدير بالاهتمام.



## فكر في إعادة تحديد مواعيد الحفلات ولقاءات لعب الأطفال سويًا

قد يصعب أن تقول لا لإقامة حفلة عيد ميلاد لطفلك، ولكن فكر في عدد الناس الذين سيحضرون واحتمالية انتشار الفيروس.



## قم بتأجيل أو إلغاء اللقاءات الاجتماعية

تعتبر البارات والمطاعم ودور السينما جميعها أماكن يتجمع فيها الناس بأعداد كبيرة ويجلسون بالقرب من بعضهم البعض. اسأل نفسك عما إذا كانت المزايا تفوق المخاطر المحتملة.



## دعم التعلم عن بُعد

بالرغم من أن الأمر صعب على الوالدين، إلا أن المحافظة على بقاء الأطفال في المنزل قد يسهم بشكل كبير في تقليل انتشار المرض وانتقاله إلى مواطنينا الأكثر عرضة للخطر مثل الأجداد وغيرهم من كبار السن في العائلة.

