

هيا نتعرف على
كوفيد-19



لا تلعب بالخارج! اغسل يديك
واستخدم معقم اليدين! تجنب
المنوعات الثلاثة!





لماذا يقولون ذلك؟

أعلم أن هذا بسبب كوفيد-19



لكن ما هو كوفيد-19؟



ما هو مرض كوفيد-19؟



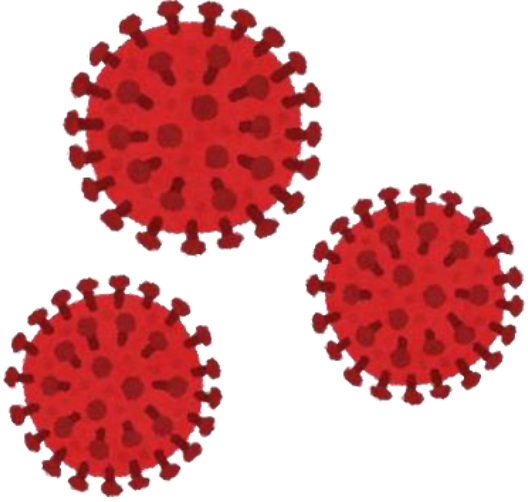
ما المقصود بالفيروس؟

الفيروس صغير جدًا لدرجة أنك لا تراه بعينك المجردة.

يلتصق بالخلايا ويدخلها، مثل الأغشية المخاطية للتكاثر.

وبهذه الطريقة يدخل الجسم البشري وجسم الحيوان فيسبب لهم المرض.

إن مرض كوفيد-19 هو فيروس.



كيف تدخل الفيروسات إلى جسم الإنسان؟



(1) انتقال الرذاذ: تدخل الفيروسات إلى جسمك مع سعال و عطس الأشخاص الآخرين الموجودين حولك.



(2) انتقال الاتصال واللمس: تدخل الفيروسات إلى جسمك عندما تلمس شيئاً ملوثاً بالفيروس.

الأعراض التي تطرأ عليك حين يدخل فيروس كوفيد- 19 داخل جسدك

(1) الأطفال: أعراض طفيفة مماثلة للأعراض التي تعانيها
عندما تصاب بنزلة برد.



الأطفال لا يمرضون بشدة!

الأعراض التي تطرأ عليك حين يدخل فيروس كوفيد-19 داخل جسدك

(2) كبار السن وأولئك الذين يعانون من حالات
طبية أساسية

من المحتمل أن يمرضوا بشدة وقد يموتون.

إنه أمر مخيف جداً.





اجراءات الوقاية من فيروس
كوفيد-19!!



- تدابير يمكن للجميع اتخاذها -

التدبير الأول أغسل يديك واستخدم معقم اليدين

يمكنك تقليل الفيروسات الموجودة على يديك إذا قمت بغسل
يديك وتعقيمها!!



- اغسل يديك:
- (1) عندما تعود إلى المنزل
 - (2) قبل الغداء المدرسي
 - (3) بعد استخدام المراحيض

الاجراء الثاني انتبه لأداب السعال

انتقال الرذاذ:

تنتقل العدوى إلى الفرد عندما يستنشق ويدخل الهواء المحمل
بالفيروس عن طريق الفم أو الأنف، يخرج الفيروس من جسم
الشخص المصاب على شكل سعال أو عطس أو لعاب

يجب أن تنتبه للأداب الثلاثة الأساسية للسعال لتمنع انتقال
الرذاذ!

التدبير الثاني

انتبه لأداب السعال

(1) ارتدي الكمامة الطبية

(2) إذا لم يكن لديك كمامة طبية استخدم منديل ورقي أو قماشى لتغطية أنفك وفمك.

(3) قم بتغطية فمك وأنفك بمرفق ذراعك عند العطس أو السعال إذا لم يكن لديك كمامة.

انتبه لأداب السعال



التدبير الثالث

بناء جسم سليم

يمكنك أن تحظى بوقاية من فيروس كوفيد-19
عن طريق تعزيز مناعة جسمك بالحفاظ على
حياة منظمة!

احرص على الذهاب للنوم مبكراً
كي تستيقظ مبكراً وتتناول الفطور!



حافظ على
نظام حياتك



التدبير الرابع

قياس درجة حرارتك كل يوم

لا يلاحظ معظم الأطفال أنهم مرضى حين يصابون
بفيروس كوفيد-19

احرص على قياس درجة حرارتك كل يوم حتى لا تنقل
المرض إلى الناس الموجودين حولك!



التدبير الخامس

تجنب الثلاث ممنوعات

هل سمعت عن الثلاث ممنوعات قبل ذلك؟

ان الثلاث ممنوعات تشير إلى

**أماكن مغلقة، أماكن مزدحمة
المُقَارَبَة أثناء التواصل.**

لا تسمح أبداً للثلاثة ممنوعات بالحدوث في نفس الوقت

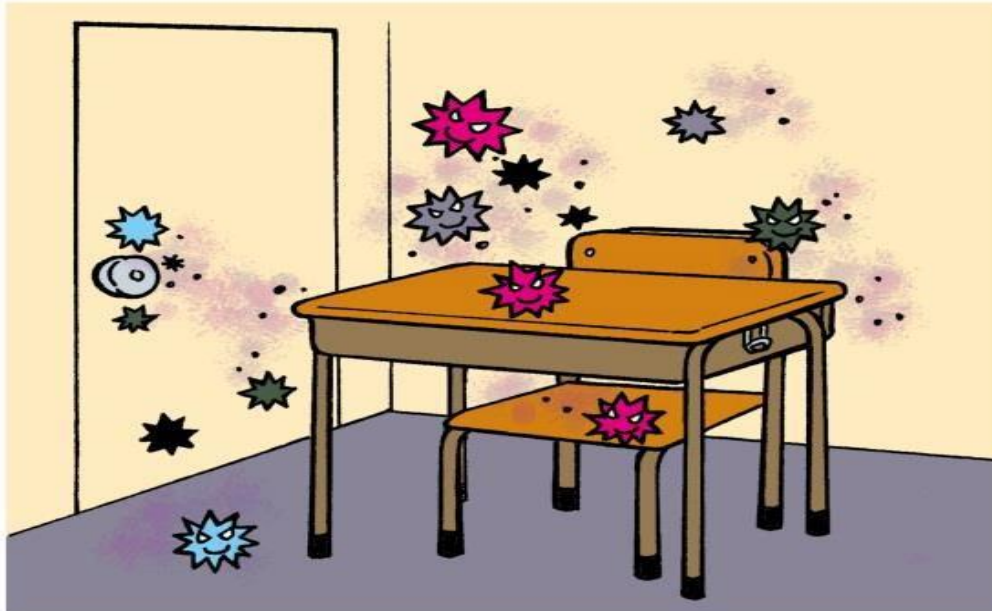
التدبير الخامس

تجنب الثلاث ممنوعات

☆ الأماكن المغلقة

الأماكن المغلقة ذات التهوية السيئة

(أماكن مغلقة وبدون فتحات تهوية كافية)



تحتوي الفصول

الدراسية المغلقة

على الكثير من

جزيئات

الفيروسات ...

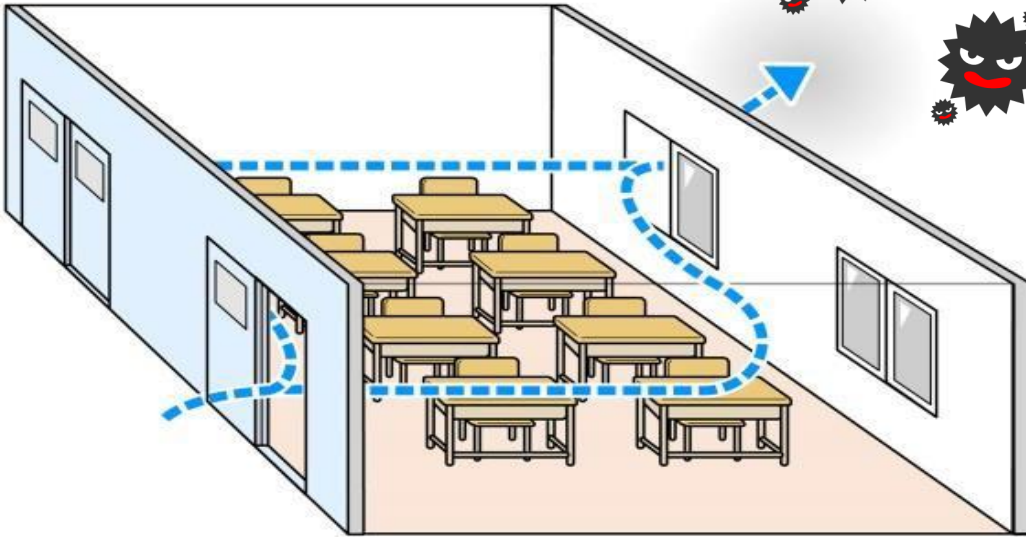
التدبير الخامس

تجنب الثلاث ممنوعات

ابتعد عن الأماكن المغلقة

واحرص على تهوية الغرفة باستمرار!!

(افتح الشبابيك)



أفضل شيء يمكن
عمله هو الحرص
على إبقاء الأبواب
والشبابيك مفتوحة!

التدبير الخامس

تجنب الثلاث ممنوعات

☆ الأماكن المزدحمة:

وهي الأماكن التي يوجد بها الكثير من الناس في مساحة صغيرة بالنسبة لعدددهم.

مثل هذه الأماكن يكون بها الكثير من الفيروسات، واحتمالات إصابتك بالعدوى أيضاً كثيرة في تلك الأماكن.



ابتعد عن الأماكن المزدحمة، واحرص على ألا تتواجد في الأماكن التي يوجد بها الكثير من الناس!

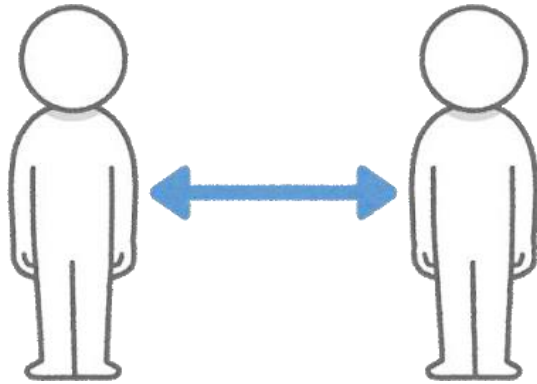
التدبير الخامس

تجنب الثلاث ممنوعات

☆التقارب أثناء التواصل:

الوضع الذي يكون فيه الناس مقتربين من بعضهم حتى يتمكنوا من التواصل معاً.

التحدث مع الآخرين على مسافة قريبة يزيد من خطر انتقال الرذاذ!



لا تتحدث مع الآخرين من مسافة قريبة حتى تتجنب أخطار التقارب أثناء التواصل!

التدبير (6) حماية صحتك العقلية

ماذا ستفعل إذا أصيب أصدقائك بالمرض
أو عدوى كوفيد-19؟



يجب ألا تتصرف بطريقة عدائية
مع أصدقائك المصابين بعدوى
كوفيد-19.

يجب أن نساعد بعضنا البعض!

وفي النهاية...

أن الآن تعرف أكثر عن

كوفيد_19

هيا نفعل ما بوسعنا حتى نحارب

هذا المرض!