

عزيزي الطالب ... صحتك بتهمنا

للوفاية من الأمراض بشكل عام وفيروس كورونا بشكل خاص اتبع الإرشادات الآتية :

١. الحل الأمثل للوقاية من الأمراض هو غسل اليدين بالماء والصابون دائماً لمدة (٢٠) ثانية على الأقل باستمرار عدة مرات يومياً.
٢. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون باستمرار بعد السعال أو العطس، وقبل الأكل وبعده، وقبل استخدام الحمام وبعده.
٣. عند السعال أو العطس احرص على تغطية أنفك وفمك بمنديل نظيف وحرص على رمي المنديل المستعمل في سلة المهملات فوراً واغسل يديك بعد ذلك.
٤. عند السعال أو العطس احرص على استخدام الجزء العلوي من كمك وليس يديك إذا لم يكن لديك منديل واغسل يديك بعد ذلك.
٥. حاول تجنب لمس الأنف والعينين باليدين دون غسلهما.
٦. تجنب المصافحة باليد والتقبيل عند تحية الآخرين .
٧. المحافظة على النظافة الشخصية وعدم استخدام الأغراض الشخصية للآخرين.
٨. تجنب ملامسة الحيوانات بشكل عام بما فيها الحيوانات المنزلية .
٩. احرص على نظافة المكان الذي تتواجد فيه وتعقيمه.
١٠. الإكثار من شرب الماء لإبقاء الحلق رطباً.
١١. احرص على اتباع العادات الصحية السليمة والمحافظة على أن يكون الحلق رطباً.
١٢. عدم الاشتراك في شرب السوائل من نفس الكوب مع الآخرين .
١٣. احرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن والمنوع الذي يمد الجسم بالعناصر الغذائية جميعها التي تنعكس على الصحة الجسدية وتقوية جهاز المناعة لديك وخاصة الغنية بفيتامين (C) وأخذ قسط كافٍ من النوم والراحة.
١٤. احرص دائماً على استخدام الكمامة بالطريقة الصحيحة بحيث تغطي الأنف والفم وأسفل الذقن .
١٥. احرص على عدم مشاركة الكمامة أو مبادلتها مع الآخرين.

متمنياً لكم جميعاً دوام الصحة والعافية