

# توصيات للعاملين في حملة جني الفاكهة



## النظافة الشخصية



المحافظة على نظافة اليدين  
وعلى أطراف قصيرة



عدم لمس الوجه  
(العينين والأنف والفم)



تغطية الفم  
عند السعال أو العطس



الاستحمام  
يوميًا

## النظافة في مكان العمل



استخدام  
الكمامة



غسل اليدين  
بالصابون واستخدام  
هيدروجيل باستمرار



الحفاظ على مسافة  
الأمان بمقدار 1.5  
متر



تهوية أماكن العمل لأكثر  
عدد ممكن من الساعات قبل  
وأثناء وبعد العمل



عدم مشاركة  
الأواني

## النظافة في الأماكن العامة والإقامة



تفادي التكتل، تحديد القدرة  
الاستيعابية وإنشاء نوبات



الحفاظ على مسافة 1.5 متر  
في غرفة تغيير الملابس  
وتناول الطعام والاستراحة



غسل اليدين  
بالصابون واستخدام  
هيدروجيل باستمرار



عدم مشاركة  
الأواني



تطهير الأماكن  
العامة وتهويتها  
باستمرار

## النظافة أثناء التنقل



تشجيع استخدام وسائل  
النقل الفردية  
(الدراجات)

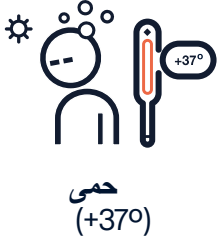


الحرص على الحفاظ على مسافة  
الأمان وارتداء الكمامة وفتح النوافذ

# توصيات للعاملين في حملة جني الفاكهة



ما هي أعراض المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة - (سارس كوف -2)؟



الشعور بضيق في التنفس  
التهاب الحلق  
آلام في العضلات  
القيء أو الإسهال  
الشعور بالضيق العام

ماذا علي أن أفعل إذا ظهرت لدي أعراض كوفيد-19؟



اتصل بالمركز الصحي  
الخاص بك

061/Salut  
Respon

اتصل على  
الرقم 061

La meva  
/Salut

قم باستشارة إلكترونية من  
خلال منصة  
"La Meva Salut"

ماذا علي أن أفعل إذا كانت حالة كوفيد-19 مؤكدة؟



سيقوم مركز  
الصحي بإبلاغك  
بذلك



سيبلغك أخصائيو الكوفيد-19  
بمركزك الصحي بجميع  
الخطوات التي يجب اتباعها



يجب أن تقوم بالعزل المنزلي إلى  
أن يخبرك أخصائي الرعاية  
الصحية الخاص بك متى تنهي  
العزل.



La meva  
/Salut

إذا لم تستطع الدخول بعد إلى الموقع،  
فقم بالتسجيل من خلال الرابط:

[lamevasalut.gencat.cat/alta](http://lamevasalut.gencat.cat/alta)

لمزيد من المعلومات، ادخل على الرابط: [canalsalut.gencat.cat/coronavirus](http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)



Generalitat  
de Catalunya

/Salut