

فيروس كورونا

(MERS-CoV) المتسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية

كيف تقني نفسك بإذن الله من الإصابة به؟

١ غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى، خصوصاً قبل التعامل مع الأطعمة وإعدادها، وبعد السعال أو العطس واستخدام دورات المياه، والتعامل مع المصابين أو اغراضهم الشخصية.



٢ تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليد مباشرة قدر المستطاع.



٣ تجنب مخالطة الإبل لغير الحاجة، وعدم مخالطة الإبل المريضة، وتأكد من أن لحوم الإبل مطبوخة جيداً، وأن حليبها مبستر أو مغلياً، قبل تناولها.



٤ استخدام المنديل عند السعال أو العطس وتغطية الفم والأنف به، والتخلص منه في سلة النفايات ثم غسل اليدين جيداً، وإذا لم تتوفر المناديل، يفضل إغلاق الفم عند السعال أو العطس باستخدام أعلى الذراع وليس راحة اليد.



كورونا مجموعة

كبيرة من الفيروسات تصيب الإنسان والحيوان وتسبب نزلات البرد والإنفلونزا، ولكن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV) هو فيروس لم يعرف من قبل لدى البشر، ولا يعرف حتى الآن الكثير عن خصائصه



٥ تجنب قدر الإمكان المخالطة المباشرة مع المصابين أو استخدام أدواتهم وعلى المصابين ومن يزورهم استخدام الكمادات.



٦ الحفاظ على النظافة العامة



٧ غسل الفواكه والخضار جيداً بالماء الجاري قبل تناولها.



٨ الحفاظ على العادات الصحية الأخرى كالتوازن الغذائي والنشاط البدني وأخذ قسط كافي من النوم، فذلك يساعد على تعزيز مناعة الجسم.



لديك استفسار.. ؟

800 249 4444

www.moh.gov.sa

follow us /saudiMOH /saudiMOH /MOHportal 937



مركز القيادة والتحكم
Command & Control Center
www.moh.gov.sa/cc



منظمة الصحة العالمية



وزارة الصحة
Ministry of Health