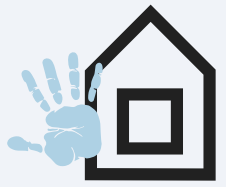
cospe ONLUS
TOGETHER FOR CHANGE

نصائح دخول المنزل
للتوقي من COVID-19

1

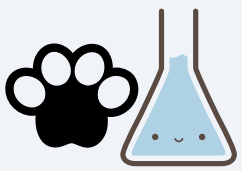


كيف تروح لدار حاول بش ما تمس حتى شي

2

نحي صباطك في الباب

3



عقم ساق حيوانك إذا خرج لشارع

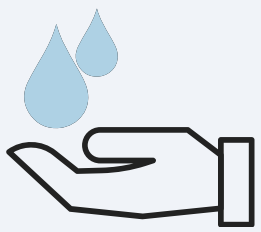
4

نحي حوايجك الكل و ماذابيك. تغسلهم في ماء بالجفال حرارة 60 درجة

5

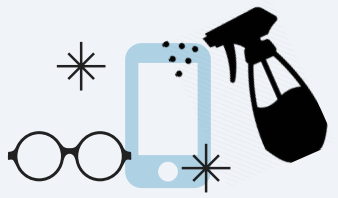
فرغ جيوبك، سطوشك، مفاتحك، صرفك في حكة في مدخل الدار

6



اعمل دوش و الا اغسل مليح أطرافك، وجهك و رقبتك

7



امسح مراياتك و تلفونك بمنديل معقم

20 مل من الجفال محلولة في لتر من الماء

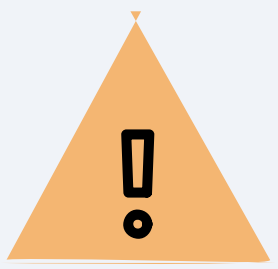
8

لازم تعقم كل حاجة ادخلها لدارك

20 مل من الجفال محلولة في لتر من الماء

9

نحي قواندواتك و لوحهم و اغسل ايديك مليح

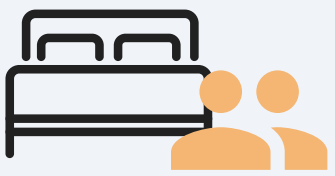


هذا الكل نعملوه بش نقصو مالخطر متاع انتشار المرض و النتيجة ديما مش 100٪

نصائح التعامل مع المصاب بالفيروس للتوقي من COVID-19

cospe ONLUS
TOGETHER FOR CHANGE

1



ارقد في فرش وحدك (إذا كان ممكن).

2

استعمل بيت راحة وحدك حاول كل مرة كيف تستعملها تعقمها(20 مل جفال في 1لتر ماء)

20 مل من الجفال محلولة في لتر من الماء

3

منشفتك ،كاسك، صحنك، مغرفتك... تستعملها وحدك

4

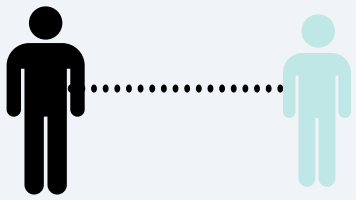
تعقيم كل ما هو استعمال مشترك, السبابل ،ايدين البيبان، لبريزات، الطواول

5

تغسل ملاحف و المناشف و الحوائج الي ستعملتهم كل يوم

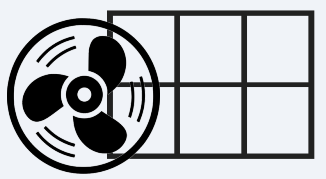
حرارة أكثر من 60°

6



خلي ديما بناتكم مترو و ارقد في بيت وحدك (إذا كان ممكن).

7

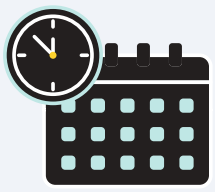


البيت لازم تهويها كل يوم

8

اطلب 190و الا الارقام الأخرى المتوفرة إذا المريض عندو أكثر من 37.8° حرارية و الا عوارض أخرى كيف وجيعة راس،وجيعة فالقراجم،حمورية فالعنين،كحة شايحة...

9



اقعد في دارك مدة 14يوم مسترسلة, خروجك مل دار يمثل خطر كبير على غيرك.

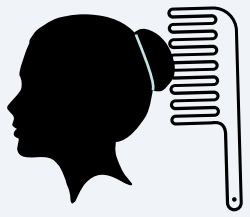
نصائح الخروج من المنزل
للتوقي من COVID-19

cospe ONLUS
TOGETHER FOR CHANGE

1

كيف تخرج البس حاجة طويلة

2



لم شاعرك و نحي كل ماهو زايد (بلالط ،شركة،منقالة..)

حاول ما تمسش وجهك

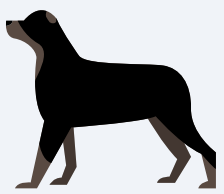
3

الماسك تلبسو قبل ما تخرج مالدار

4

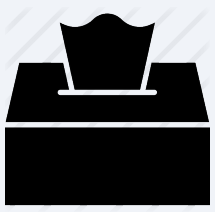
حاول بش ما تستعملش. وسائل النقل العمومي

5



كي تخرج كلبك بش يعمل 5 دورا متخلهوش يلصق في حاجات البرا

6

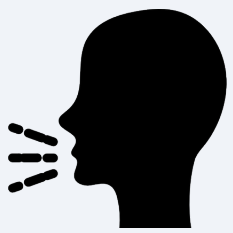


استعمل منديل معقّم بش تمس اي حاجة البرا

7

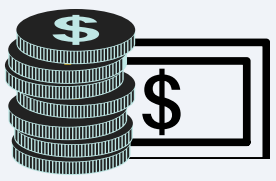
طيّش المنديل الي ستعملتو في حاوية مسكرة

8



استعمل مرفقك وقت طعطس و الا تكح متستعملش ايديك

9



كيف تخلّص بالفلوس بعدها فيسع اغسل ايديك.

10

اغسل ايديك بعد كل ما تمس اي حاجة

11

متمسش وجهك قبل ما تعقّم ايديك

12

خلّي أكثر من ميترو نص بينك و بين اي شخص اخر