



فيروس كورونا

HET CORONAVIRUS

كيف يمكنك تفادي العدوى؟

تغسل يديك جيدا وبشكل منتظم بالماء والصابون. تخصص تقريبا 40 إلى 60 ثانية في كل مرة تغسل فيها يديك.



عندما تسعل أو تعطس تستعمل مناديل ورقية أو الجهة الداخلية لمرفقك.



استعمل مناديل ورقية وارمها في سلة نفايات قابلة للقفل.



ابقى في بيتك إذا كنت مريضا. تصل بطبيب العائلة، لا تذهب الى عيادة الطبيب ولا تذهب الى قسم الطوارئ في المستشفى.



تجنب لمس وجهك بيديك قدر الإمكان.



تفادي السلام باليدين.



تجنب الاختلاط بأشخاص تبدو عليهم أعراض المرض.



Hoe kan je besmetting voorkomen?

Was je handen regelmatig en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.

Hoest of nies in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik papieren zakdoekjes en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.

Blijf thuis als je zelf ziek bent. Bel de huisarts, ga niet naar de praktijk of spoeddienst.

Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.

Vermijd handen geven.

Vermijd nauw contact met anderen die ziek zijn.

عندما تعتني بنفسك فإنك تعتني بالآخرين أيضا.

DRAAG ZORG VOOR JEZELF EN ZO OOK VOOR ANDEREN.