

طلبت الحكومة من جميع سكان
نيوزيلندا البقاء في البيت (عزل ذاتي).
هذا سوف ينقذ الارواح.

كوفيد-19 متحدين معا

البقاء في العزل الذاتي هو افضل اجراء يمكننا القيام به لوقف انتشار كوفيد-19.
لم يعد بإمكانك استقبال الزوار- حتى من الاصدقاء المقربين او الاقرباء.

يجب على كل شخص الان البقاء في المنزل.
يمكنك فقط مخالطة الاشخاص الذين
تعيش معهم- "فقاعتك".
يمكنك مغادرة المنزل في الحالات التالية فقط:



- لأنجاز اشياء ضرورية، مثل شراء المواد الغذائية او الذهاب الى الطبيب
- الذهاب الى العمل، اذا كنت تعمل في احدى مؤسسات الخدمات الضرورية
- الذهاب للمشي او ممارسة الرياضة والتمتع بالطبيعة.
- اذا خرجت من منزلك، فعليك ترك مسافة مترين بينك و
بين الناس الاخرين في كل الاوقات

مترين



اغسل يديك!

- الصابون يقتل الفيروس الذي على جلدك، من خلال تدمير
الفقاعة الواقية التي تحميه
- اغسل يديك لمدة 20 ثانية او اكثر بالصابون او معقم الايدي.
- افعلها بانتظام- مثلا عند عودتك للمنزل، قبل وبعد تناول
الطعام، حينما تمضي وقتا مع المرضى او الاشخاص
المعرضون للخط



لمزيد من الارشادات حول البقاء في المنزل قم بزيارة:

covid19.govt.nz

ابقي في المنزل

البقاء في المنزل قد يكون تغييرا كبيرا للبعض منا

اليك بعض الاشياء البسيطة التي يمكنك عملها لتبقى
بصحة جيدة خلال هذا الوقت:

اذا اردت معلومات تخص كوفيد-19، احرص على ان تحصل عليها من مصادر حكومية
موثوقة -- covid19.govt.nz او health.govt.nz

تجنب النظر المستمر في تطورات الاخبار المتعلقة بكوفيد-19.
حاول الاطلاع على المعلومات من مصادر موثوقة مرة واحدة باليوم.

تحكم بالاشياء التي يمكنك التحكم بها، مثل الحفاظ على روتينك اليومي، الأكل الجيد، النوم
الكافي و الاستمرار في الاعمال التي تستمتع بها.

ابق على تواصل مع الاشخاص الذين مهمين بالنسبة لك، عن طريق التليفون،
الانترنت او كتابة الرسائل!

ملاحظة: ذكر نفسك انه لا بأس ان تشعر بالضغط في هذه الظروف.
انه شعور طبيعي تماما ان تشعر هكذا في ظل ظروف غير طبيعية.

كن لطيفا مع نفسك و الاخرين، غنى، اضحك، اقرأ او شاهد افلام جيدة.

الأعراض؟ اذا شعرت بأنك تعاني من اعراض اتصل بالخط الصحي
08003585453 او اتصل بطبيبك المحلي
اهم الاعراض هي: الحمى (38 درجة مئوية)، السعال، الضيق
في التنفس، العطاس او سيلان الانف.