

Alert Level 3 – what you need to do to stay safe and keep well

1st September 2021

مستوى التنبيه 3 - مالذي ينبغي فعله حتى تبقى امانا وتكون بخير

1 سبتمبر 2021

1. ابقى في المنزل داخل فقاعتك



2. الاطفال يتعلمون في المنزل - والبالغين يعملون في المنزل (ماعدا العاملين الأساسيين)



3. حافظ على مسافة 2 متر بعيدا عن الاخرين اذا كان عليك الخروج من أجل شئ أساسي، مثال سوپرماركت، صيدلية



4. ارتدي غطاء الوجه اذا كان عليك الخروج - يجب أن تفعل ذلك في مستوى التنبيه 3



5. اجري اختبار كوفيد 19 اذا عندك أعراض من الممكن ان تكون:

- سعال

- درجة حرارة مرتفعة (على الاقل 38 درجة مئوية)

- ضيق بالتنفس

- الم بالحلق

- عطاس و ترشح بالأنف

- فقدان مؤقت لحاسة الشم

اتصل عدل خط الصحة 08003585453 او دكتور العائلة للاستشارة



6. ممنوع التجمعات



الا في حالات الجنازات، العزاء، الأعراس فقط 10 أشخاص

7. استعمل الماسح الرقمي عند الخروج من المنزل



8. اغسل يديك باستمرار



اسعل أو اعطس داخل كوعك

9. تستطيع المشي حول الحارة عادة



10. تستطيع أن تتسوق الأشياء الأساسية بدون اتصال عن طريق اضغط ثم اجمع مشترياتك

