

# ساعد في وقف انتشار الكوفيد 19

هناك أمر إلزامي ساري المفعول ينص على أن كل شخص في إلينوي يجب أن يبقى في المنزل ، مع استثناءات للأنشطة الأساسية والمكاتب الحكومية وبعض الشركات .

يُسمح بالخروج للحصول على الطعام والأدوية والعلاج الطبي . يُسمح أيضاً ببعض الأنشطة الخارجية ، بما في ذلك المشي أو المشي مع كلبك . عندما تغادر منزلك ، حافظ على مسافة آمنة من الآخرين (على الأقل 6 أقدام أو حوالي 2 متر) .

لا تخرج لأي نشاط غير ضروري .

يجب أن نعمل معا للحفاظ على سلامة بعضنا البعض .



## إليك ما عليك القيام به :

1. اتبع أمر الإقامة في المنزل وابق في المنزل .
2. اعزل نفسك : لا تزور منازل الآخرين أو تدعو الآخرين إلى منزلك . بدلاً من ذلك ، اتصل بالعائلة والأصدقاء للتحقق منهم . تجنب الزحام .
3. تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى .
4. قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ، ثم رمي الأنسجة في سلة المهملات واغسل يديك .
5. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك .
6. تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر .
7. اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل .
8. إذا كنت تعاني من أعراض أي مرض ، بما في ذلك COVID-19 ، فإن أول شيء يجب عليك فعله هو الاتصال بالطبيب . ولكن من فضلك ، لا تمشي مباشرة في غرفة الطوارئ أو عيادة الطبيب .



لمزيد من المعلومات ، يرجى زيارة [coronavirus.illinois.gov](http://coronavirus.illinois.gov)

المصادر : <http://cdc.gov/COVID19> ، <http://coronavirus.illinois.gov>

الخط الساخن الوطني للعنف المنزلي : 1-800-799-7233

الخط الساخن الوطني لمنع الانتحار : 1-800-273-8255