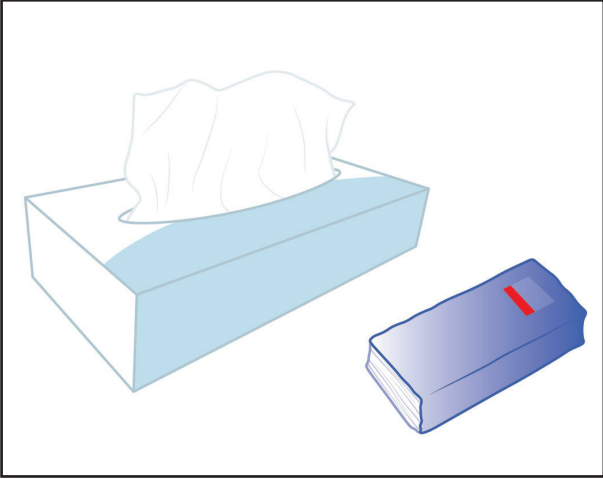


# فيروس كورونا

كثير من الناس يفكرون بفيروس كورونا.  
لحسن الحظ، الجميع من الناس المصابين يتحسن من هذا الفيروس تقريبا.  
ولكن قد يكون جيدا اذا كنت دائما حذرا.

## ماذا يمكنك أن تفعل؟

هنا سوف تجد البعض من النصائح المهمة:



٢ . أستخدم المناديل الورقية عند  
السعال و أو العطس.



١ . أ غسل يديك عدة مرات في اليوم بالصابون  
و أ غسل بين أصابعك جيدا.



٤ . تجنب المصافحة باليد.



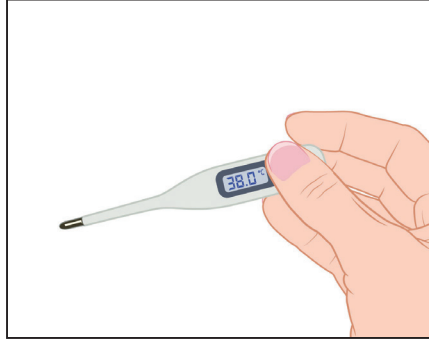
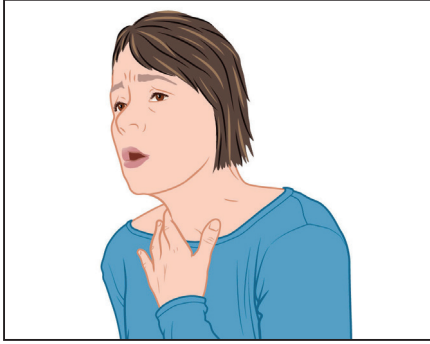
٣ . أسعل أو اعطس في كوعك.

## ماذا يتوجب عليك فعله عند الشكوى ؟

ليس من الضروري دائما ان تتصل بطبيب الاسرة.  
على سبيل المثال اذا كانت الاعراض ليست مزعجة حقا.  
ابقى في الداخل اذا اردت ان تعطس او تسعل واذا كنت في الصين، ايران، سنغافورة،  
كوريا الجنوبية او شمال ايطاليا. او اذا كنت على تواصل مع شخص مصاب بفيروس  
كورونا. لا داعي حينها ان تتصل بطبيب الاسرة. ابقى في المنزل و انتبه جيدا.

اتصل بطبيب الاسرة اذا اصبحت الاعراض او الشكاوي اكثر حدة و ازعاج :

- لديك حرارة ( اكثر من ٣٨ درجة ) و
- تتنفس بصعوبة او تسعل بشدة و
- كنت في الصين، ايران، سنغافورة، شمال ايطاليا او كوريا الجنوبية او
- كان لديك تواصل مع شخص مصاب بفيروس كورونا.



## هل تريد المزيد من المعلومات؟

يمكنك الاتصال على 0800 1351  
أو الإطلاع على الموقع [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl)

لا تذهب إلى طبيب العائلة

