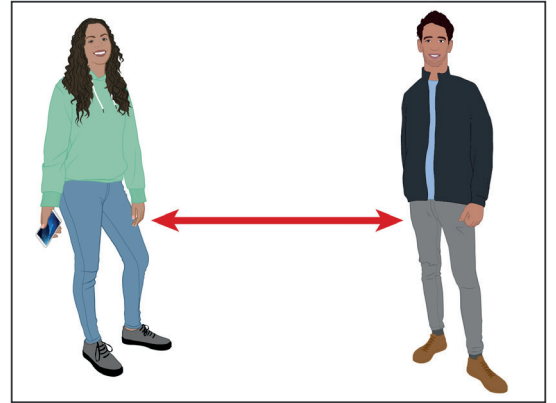


فيروس كورونا

يمكنك هنا قراءة المزيد عن فيروس كورونا
لمزيد من الأسئلة اتصل: 08001351



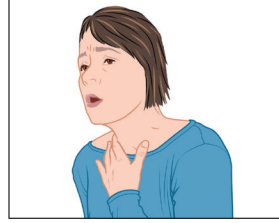
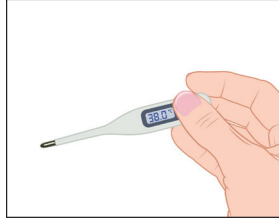
نصائح منزلية:

ابقي قدر الامكان في المنزل.
يمنع قيام أكثر من ثلاثة أشخاص بزيارتك.
حافظ على مسافة مترين بينك وبين الآخرين.



نصائح عند الخروج من المنزل:

- يمنع تجمع أكثر من اثنان أشخاص، وتستثنى فقط العائلة مع الأطفال. يحصل المخالف على غرامة عالية من الشرطة.
- حافظ على مسافة مترين بينك وبين الآخرين.
- إذا استطعت تبضع وحدك حاجيات المنزل ولا تصطحب الأطفال معك.
- يمكنك التنزه بالخارج ولكن انتبه ليس في مجموعة.
- يسمح للأطفال لغاية ال 12 سنة اللعب مع أصدقائهم بالخارج ولكن في مجموعات صغيرة.



نصائح للأشخاص الذين يعانون من شكاوي:

إذا كانت درجة حرارتك أكثر من 38 درجة مئوية يجب عليك البقاء في المنزل، وكل من يعيش معك في المنزل يجب عليه البقاء في المنزل أيضاً. أما إذا كان لديك أيضاً واحدة أو أكثر من هذه الشكاوي: سعال، عطس، سيلان أنف، التهاب حنجرة، عندها يجب أن تبقى في المنزل ولا تقترب من أحد.

نصائح للمسنين، للأشخاص الذين ليسوا بصحة جيدة أو الذين لديهم مرض ما. لا يسمح لأفراد العائلة والأصدقاء بزيارتك إن لديهم شكاوي (رشح، سعال، التهاب حنجرة، حرارة).

متى يجب أن أتصل بطبيب العائلة:

1. ابحث على الإنترنت عن Thuisarts.nl
2. اكتب في مربع البحث: Corona ثم اضغط على بحث
3. اختر من القائمة: أعتقد أنني مصاب ب كورونا
4. انقر على [Voorlezen](#) حيث يمكنك سماع المقالة

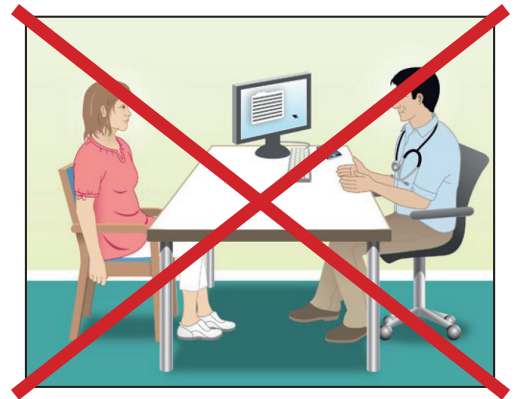
إذا لديك أسئلة:

يمكنك الاتصال على

08001351

أو الإطلاع على الموقع Thuisarts.nl

لا تذهب إلى طبيب العائلة



هذه الإجراءات تتبع حتى 28 من شهر نيسان (أبريل) في كل هولندا