

نصائح مفيدة حول فايروس كورونا

حماية نفسك والآخرين

ماذا يمكنكم فعله في مكان اللعب؟



- اغسل اليدين جيداً باستمرار بالماء والصابون
- استخدم معقم اليدين إذا لم تكن بالقرب من الماء والصابون
- احرص على نظافة اليدين بشكل خاص بعد زيارة المرحاض وتغيير الحفاضات وقبل الأكل وبعده وقبل التعامل مع الأكل وبعد تنظيف الأنف



- ساعد الأطفال بغسل أيديهم بشكل مستمر ودقيق
- عندما تعود أنت وطفلك من مكان اللعب يجب عليك غسل اليدين بالماء والصابون



- تذكر النظافة الجيدة عند إعداد الطعام. تذكر على سبيل المثال أن تغسل الفواكه والخضار قبل أن تأكلها
- ا تدع الأطفال يأخذون الفواكه والطعام بأنفسهم، بل بدلاً من ذلك قدّم الطعام للأطفال
- قم بتناول الطعام الذي جلبته بنفسك فقط



- اترك مسافة اجتماعية آمنة بينك وبين الآخرين
- قم بالحد من التواصل الجسدي مع الآخرين، وذلك بأن تتجنب المصافحة وقبلات الخد والعناق



- قم بالسعال والعطس في الكم أو في منديل يُستخدم مرة واحدة - ليس في يديك