

ساهم في تقليل مخاطر إصابتك بأمراض الجهاز التنفسي بما في ذلك COVID-19

فيروسات كورونا هي سلالة كبيرة من الفيروسات المعروفة بتسببها في أمراض تتراوح شدتها من نزلات البرد الشائعة البسيطة إلى أمراض أكثر حدة. وهناك أنواع عديدة ومختلفة من فيروسات كورونا نشهدها في منطقة يورك وأونتاريو وكندا. يعد COVID-19 (المعروف رسميًا باسم فيروس كورونا الجديد أو nCoV-2019) مرضًا جديدًا يتعلمه الخبراء كل يوم.

احرص على اتباع الخطوات التالية للمساعدة في الحد من انتشار التهابات الجهاز التنفسي، بما في ذلك نزلات البرد والإنفلونزا:

اغسل يديك جيدًا باستخدام الماء والصابون أو منتجات تعقيم اليدين المحتوية على الكحول (ولا تنس أن تغسل رسغيك وتحت أطرافك وتخلل بين أصابعك).



عند السعال أو العطاس، قم بتغطية فمك وأنفك باستخدام أكمام الملابس أو المناديل الورقية وتخلص من المناديل الورقية على الفور. ثم اغسل يديك بعد ذلك مباشرة.



تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بيديك غير تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك قبل أن تغسل يديك.



إذا كنت مريضًا، احرص على البقاء في المنزل حتى تتعافى من مرضك، وتجنب مشاركة الأغراض الشخصية مع الآخرين كأواني الأكل وزجاجات المياه وغيرها.



أكثر من تنظيف وتعقيم الأسطح التي يكثر لمسها والأغراض المشتركة باستخدام المنظفات المنزلية العادية.



لمزيد من المعلومات حول COVID-19، تفضل بزيارة

[YORK.CA/COVID19](https://york.ca/covid19)

**يمكن الحصول على معلومات بشأن COVID-19 من على موقع الويب الخاص بنا بأكثر من لغة.