

التزامكم دليل وعيككم

الدليل الأساس لإرشادات الوقاية من فيروس كورونا المستجد
في مرافق أرامكو السعودية وأحيائها السكنية.





نعود بحذر

الدليل الأساس لإرشادات الوقاية من فيروس كورونا المستجد
في مرافق أرامكو السعودية وأحيائها السكنية.



المقدمة

نحمد الله على عودتنا إلى حياتنا المعتادة، ولكن مع ضرورة توخي الحذر في كل وقت. ولذا، يسرنا أن نقدم لكم هذا الدليل الذي يحوي معلومات مفيدة، نرجو منكم الالتزام بها وتطبيقها للمحافظة على سلامتكم وصحتكم وسلامة الآخرين وصحتهم.

المحتويات

٣	١. الحياة اليومية
٣	• وسائل النقل
٤	• المتاجر
٥	• المتنزهات وأماكن الترفيه الخارجية
٦	• التجمعات
٧	• المطاعم وقاعات الطعام
٨	• الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية
٩	• المساجد
١٠	٢. الحياة في العمل
١٠	• المكاتب والمرافق الصناعية
١٢	• السفر على متن طائرات الشركة
١٣	• السفر على متن سفن الشركة
١٤	٣. الحياة الأسرية
١٦	٤. إرشادات السلامة الأساسية
١٦	• تجنب الفيروس
١٨	• دليل ارتداء كمامة الوجه
١٩	• كيفية غسل اليدين بطريقة صحيحة
٢٠	٥. معلومات إضافية، بالإضافة إلى المصادر والروابط

الحياة اليومية: وسائل النقل

استخدم وسائل النقل دون الإصابة بالعدوى

وسائل النقل العامة: الحافلة أو سيارة الأجرة

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟
نعم. إذا، لا تستخدم أي حافلة أو سيارة أجرة، واتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتبع الإرشادات التي تُقدّم لك.

لا. إذا، اتبع الإرشادات التالية:

- البس كمامة الوجه لأن ذلك أمر إلزامي في جميع الحافلات وسيارات الأجرة في أرامكو السعودية.
- تأكد من التزام السائق بارتداء كمامة الوجه.
- طبق التباعد الجسدي عن بقية الركاب.
- التزم بالجلوس على مقعد محدد أثناء ركوبك الحافلة، وتجنب مخالطة بقية الركاب.
- تجنب لمس الأسطح المشتركة داخل الحافلة أو سيارة الأجرة.
- افتح النافذة للتهوية أثناء ركوبك سيارة الأجرة.

وسائل النقل الخاصة: السيارات العائدة للشركة

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟
نعم. إذا، لا تسق السيارة العائدة للشركة، واتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتبع الإرشادات التي تُقدّم لك.

لا. إذا، اتبع الإرشادات التالية:

- البس كمامة الوجه لأن ذلك أمر إلزامي على جميع سائقي السيارات العائدة أرامكو السعودية.
- طبق التباعد الجسدي عن بقية الركاب.
- تجنب لمس الأسطح المشتركة داخل السيارات العائدة للشركة.
- افتح النافذة للتهوية أثناء قيادتك السيارة العائدة للشركة مع وجود ركاب آخرين.

هل تعلم؟

- تُعقّم الحافلات مرتين يوميًا، وتُعقّم السيارات العائدة للشركة مرةً وقبل كل رحلة، وتُعقّم سيارات الأجرة مرةً واحدةً يوميًا وبعد كل رحلة.
- تقتصر خدمات الحافلات على الاستخدام الرسمي فقط، وقد خُفضت سعتها إلى ٥٠٪ من طاقتها الاستيعابية.



الحياة اليومية: المتاجر

التسوق دون الإصابة بفيروس كورونا المستجد

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟

نعم. إذاً، اتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتَّبع الإرشادات التي تُقدَّم لك.

لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

- استخدم تطبيقات التسوق أو خدمات التوصيل ما أمكن.
- ضع قائمة تسوق مفصلة لتقليل الوقت الذي تقضيه في المتجر.
- اغسل يديك أو عقمهما قبل مغادرة منزلك.
- البس كمامة الوجه.
- عقم مقبض عربة/سلة التسوق.
- تجنب دخول المتاجر المزدحمة.

هل تعلم؟

- تشير بعض الدراسات إلى أن فيروس كورونا المستجد يمكن أن يبقى نشطاً على الأسطح البلاستيكية لمدة تقارب السبع ساعات، وعلى الأسطح الفولاذية المقاومة للصدأ لمدة تزيد عن الخمس ساعات، وعلى الأسطح الكرتونية لمدة تزيد عن الثلاث ساعات.

- حافظ على مسافة آمنة عن بقية المتسوقين.
- التزم بشراء المواد المعبئة أو المغلفة قدر الإمكان.
- تجنب لمس المنتجات التي لن تشتريها.
- تجنب الدفع نقدًا.
- تخلص من قفازاتك قبل دخول سيارتك.
- استخدم المناديل المعقمة لمسح مشترياتك قبل تخزينها في البيت.
- اغسل يديك أو عقمهما.



الحياة اليومية:

المتنزهات وأماكن الترفيه الخارجية

ممارسة التمارين الرياضية والحفاظ على صحتك

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟

نعم. إذاً، اتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتبِ الإرشادات التي تُقدِّم لك.

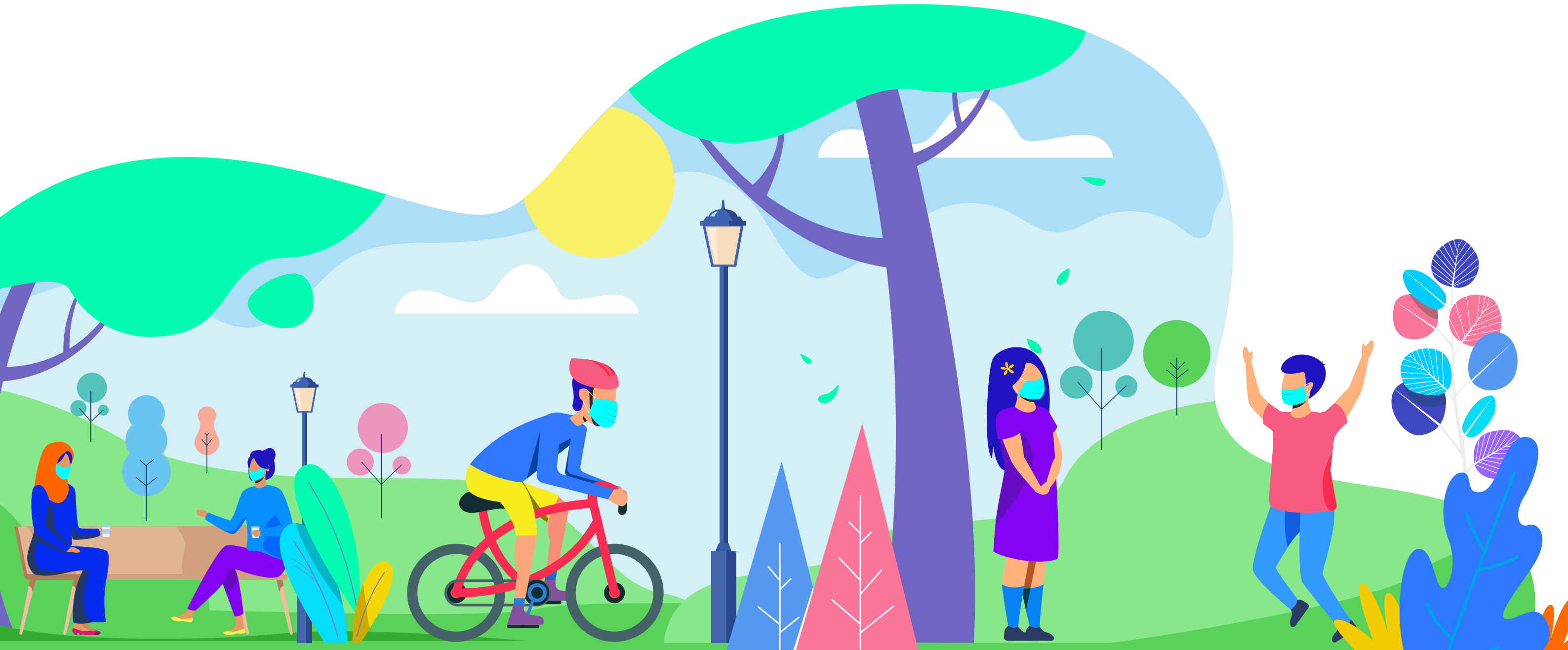
لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

- البس كمامة الوجه (لا يلزم ذلك إذا كنت تمارس التمارين الرياضية بمفردك، أو كنت تحافظ على مسافة مترين من الآخرين).

هل تعلم؟

- المواظبة على مستوى معتدل من النشاط البدني - كرياضة المشي وقيادة الدراجة - يعود على صحتك بفوائد كبيرة.

- حافظ على مسافة مترين من الآخرين.
- تجنب لمس أية أسطح دون حاجة فعلية.
- تجنب الخروج في مجموعات، قدر الإمكان.
- تخلص من القمامة بشكل آمن.
- اغسل يديك أو عقمهما قبل العودة لسيارتك وبيتك.



الحياة اليومية: التجمعات

استقبل الأصدقاء مع اتباع الإجراءات الاحترازية

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟

نعم. إذاً، اتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية وأنشع الإرشادات التي تُقدَّم لك.

- حافظ على مسافة مترين من الآخرين.
- تأكد من وجود معقم اليدين حولك دائماً.
- اغسل يديك أو عقمهما قبل العودة لسيارتك وبيتك.

هل تعلم؟

- يمكن للتحية عن بُعد أن تكون خياراً جيداً. لذا، تعوّد على وضع يدك على صدرك والإيماء برأسك مع الابتسام عندما تقابل أي شخص تريد تحيته.

لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

- التزم بكل التعليمات الرسمية وقل، قدر الإمكان، من حجم أي تجمع.
- تجنب المصافحة باليد.



الحياة اليومية:

المطاعم وقاعات الطعام

تغلب على الفيروس.. وعلى الجوع بذات الوقت

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟
نعم. إذاً، اتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتَّبع الإرشادات التي تُقدِّم لك.

- حافظ على مسافة مترين من الآخرين.
- اغسل يديك أو عقمهما قبل الأكل.

هل تعلم؟

- تُعد إضافة الحمضيات والبروكلي والثوم والزنجبيل والسبانخ لنظامك الغذائي من الطرق المفيدة لتقوية مناعة جسمك.

لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

- استخدم تطبيقات التسوق أو خدمات التوصيل ما أمكن.
- البس كامامة الوجه عند التعامل مع موظفي المطعم أو موظفي التوصيل.



الحياة اليومية:

الصالات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية

المحافظة على اللياقة البدنية مع تجنب الإصابة بالفيروس

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟

نعم. إذاً، اتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتَّبع الإرشادات التي تُقدَّم لك.

لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

- التزم بإرشادات السلامة في الصالة الرياضية/مركز اللياقة البدنية.
- تجنب لمس الأسطح واستخدم منشفة عند استخدام الأجهزة الرياضية المشتركة.

هل تعلم؟

- هناك الكثير من تطبيقات ومصادر اللياقة البدنية لمساعدتك على المحافظة على لياقتك دون الحاجة لمغادرة المنزل. ولمعرفة الخيارات المتاحة لك، [اضغط هنا](#).

- حافظ على مسافة مترين من الآخرين.
- احرص على الاستحمام مباشرةً بعد الانتهاء من ممارسة التمارين.
- احرص على الاستحمام قبل وبعد استخدام الجاكوزي أو بركة السباحة.
- اغسل ملابسك عقب كل مرة تمارس فيها التمارين الرياضية.



الحياة اليومية: المساجد

العودة للمكان الأقرب إلى روحك

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟

نعم. إذا، اتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتَّبِع الإرشادات التي تُقدِّم لك.

لا. إذا، اتبع الإرشادات التالية:

- البس كمامة الوجه.
- حافظ على مسافة مترين أثناء الصلاة كما هو مبين من خلال العلامات الأرضية الموضوعة داخل المسجد.
- أحضر سجادة الصلاة الخاصة بك وخذها معك للبيت عقب أداء الصلاة.

هل تعلم؟

- تقوم أرامكو السعودية بتنظيف الأماكن والأدوات الأكثر تعرضًا للمس في مساجد الشركة وتعقيمها مرتين على الأقل كل يوم.

- ينبغي على من هم دون الـ ١٥ عامًا وعلى كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية أداء الصلاة في المنزل.
- توضع قبل الحضور للمسجد، نظراً لإغلاق دورات المياه وأماكن الوضوء.
- أحضر مصحفك الخاص أو استخدم تطبيقات قراءة القرآن الكريم.
- تجنب التزاحم أثناء دخول المسجد والخروج منه.



الحياة في العمل:

المكاتب والمرافق الصناعية

إتمام العمل

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟

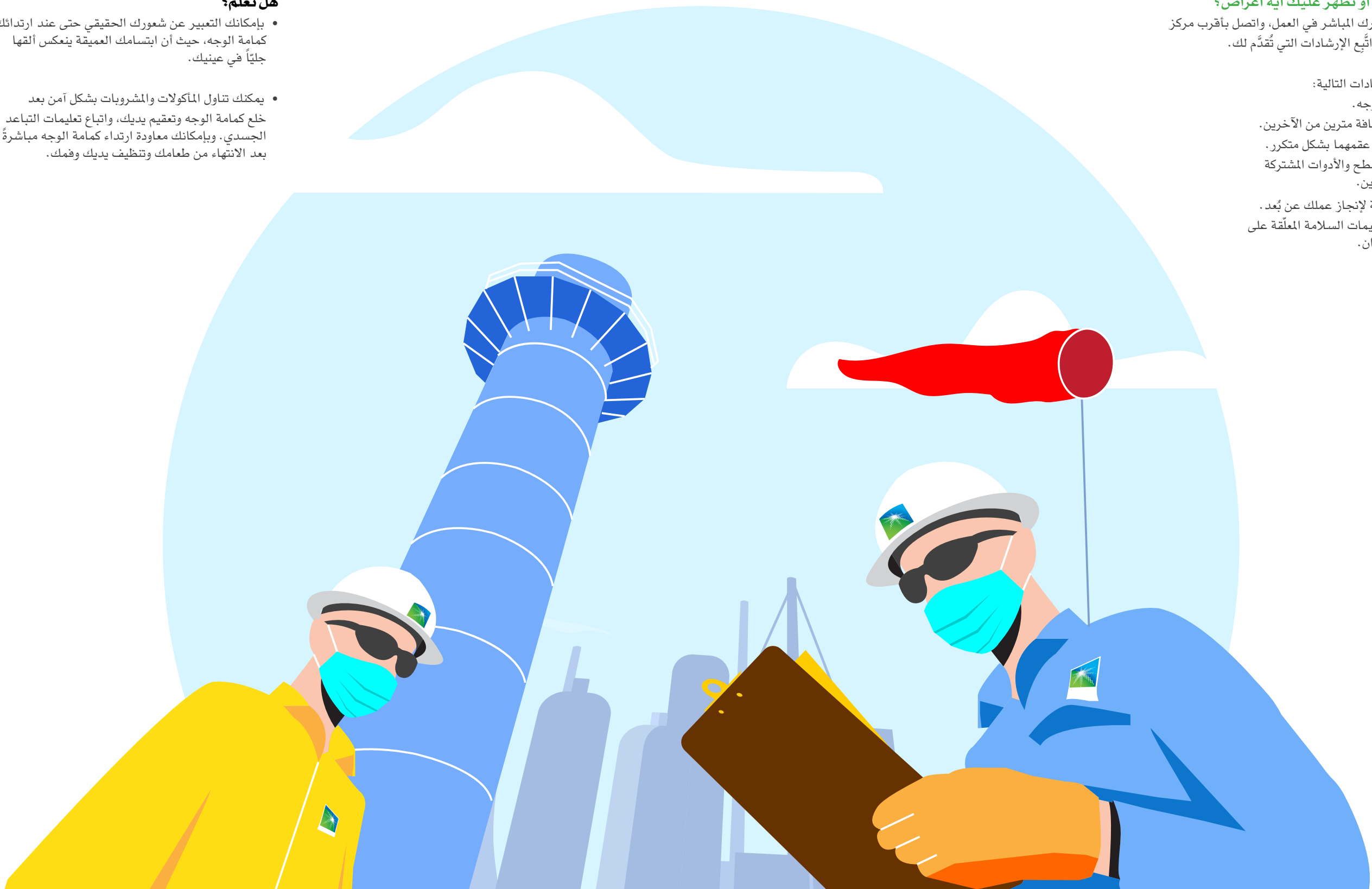
نعم. إذاً، أبلغ مديرك المباشر في العمل، واتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتَّبِع الإرشادات التي تُقدَّم لك.

لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

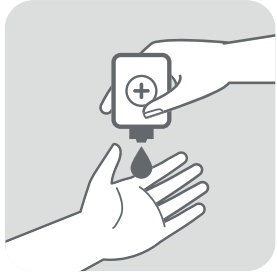
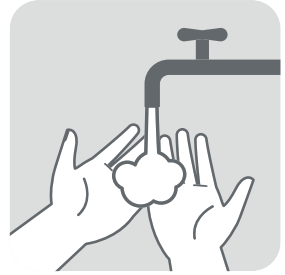
- البس كمامة الوجه.
- حافظ على مسافة مترين من الآخرين.
- اغسل يديك أو عقمهما بشكل متكرر.
- تجنب لمس الأسطح والأدوات المشتركة ومخالطة الآخرين.
- استخدم التقنية لإنجاز عملك عن بُعد.
- التزم دائماً بتعليمات السلامة المعلقة على المداخل والجدران.

هل تعلم؟

- بإمكانك التعبير عن شعورك الحقيقي حتى عند ارتدائك كمامة الوجه، حيث أن ابتسامك العميقة ينعكس ألقها جلياً في عينيك.
- يمكنك تناول المأكولات والمشروبات بشكل آمن بعد خلع كمامة الوجه وتعقيم يديك، واتباع تعليمات التباعد الجسدي. وبإمكانك معاودة ارتداء كمامة الوجه مباشرة بعد الانتهاء من طعامك وتنظيف يديك وفمك.

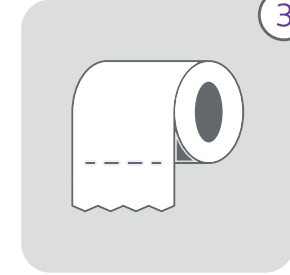


خمس مواقف لنظافة اليدين في مكان العمل



غسل اليدين يمنع الأمراض وانتشار العدوى للآخرين:
اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٤٠ - ٦٠ ثانية على الأقل، أو استخدم معقم اليدين الكحولي.

- يقلل من أمراض الجهاز التنفسي، مثل نزلات البرد، بين عامة السكان بنسبة ٢١٪.
- يقلل من عدد الأشخاص الذين يصابون بالإسهال بنسبة ٢١٪.



في كل مرة تستخدم فيها الحمام



بعد قراءة الصحف أو
المجلات في فترة استراحتك
أو في مناطق التجمع



بعد استخدام لوحة مفاتيح
أو أدوات زميل لك



عند استخدام المعدات المكتبية المشتركة
مثل الطابعات والهواتف وغيرها



قبل وبعد الغداء



الحياة في العمل:

السفر على متن طائرات الشركة

دع الأمور تسير في الاتجاه الصحيح

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟
نعم. إذاً، لا تذهب إلى المطار. واتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتبع الإرشادات التي تُقدّم لك.

لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

- البس كامامة الوجه.
- حافظ على مسافة مترين من الآخرين أثناء وجودك في صالات المطار.
- تجنب لمس الأسطح المشتركة.

هل تعلم؟

- جميع طائرات الشركة ومطاراتها تُعقم عدة مرات في اليوم.
- جميع الطائرات مزودة بفلاتر تهوية خاصة تضمن عدم تلوث الهواء في داخل الطائرة وتقي من ٩٩,٩٩٪ من الفيروسات - بما فيها فيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩).
- تم تخفيض عدد ركاب طائرات بوينغ ٧٣٧ بنسبة ٥٠٪، مع منع تقديم أية وجبات أثناء الرحلات.

- لا تذهب إلى المطار إلا إذا كان لديك حجز مؤكد (علمًا بأن الرحلات تقتصر على أغراض العمل فقط - حيث إن الحجوزات الشخصية والعائلية معلقة حتى إشعار آخر).
- لا تغير مقعدك في الطائرة بعد جلوسك.
- اتبع تعليمات طاقم الطائرة بدقة.
- إذا ظهرت عليك أية أعراض أثناء الرحلة، أبلغ طاقم الطائرة فوراً.



الحياة في العمل:

السفر على متن سفن الشركة

اصعد على متن السفينة بصحة وسلامة

هل أنت مريض أو تظهر عليك أية أعراض؟

نعم. إذاً، اتصل بأقرب مركز للرعاية الصحية واتبِ الإرشادات التي تُقدَّم لك.

لا. إذاً، اتبع الإرشادات التالية:

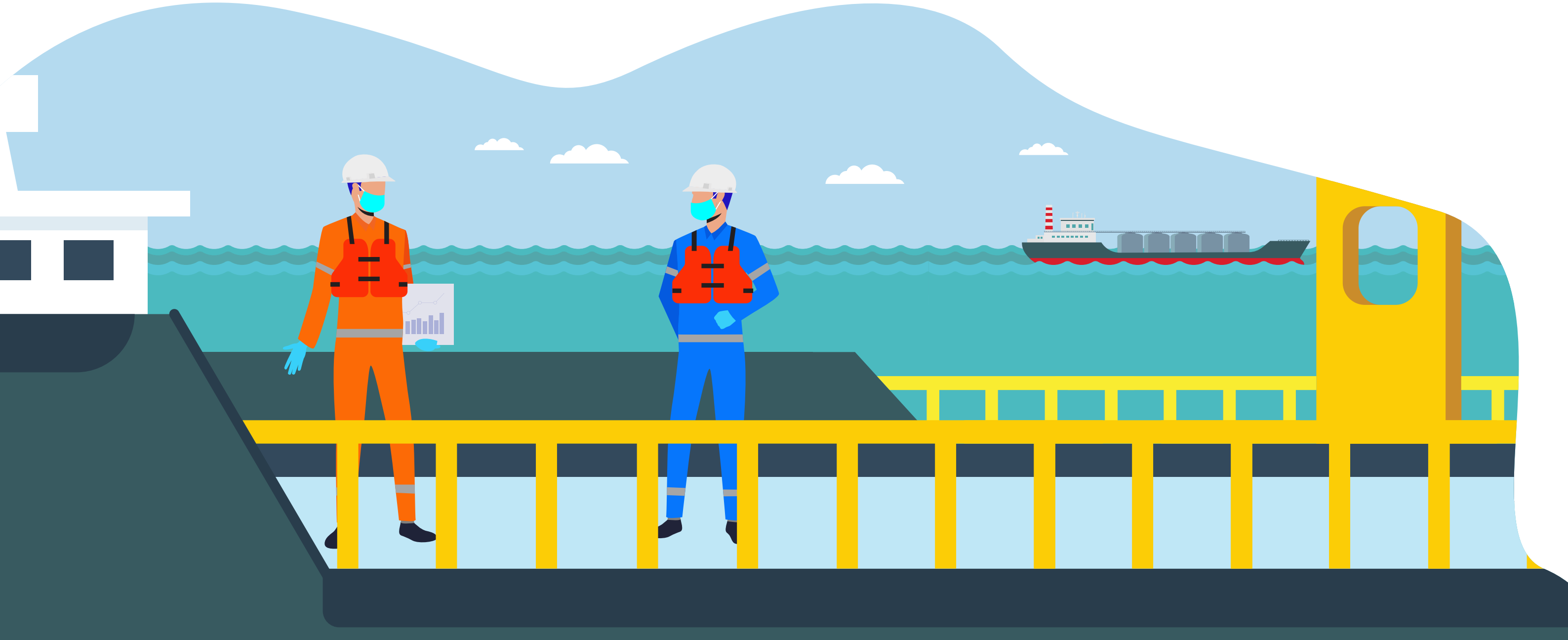
- البس كمامة الوجه.
- حافظ على مسافة مترين من الآخرين.
- تجنب لمس الأسطح المشتركة.

هل تعلم؟

- يتم تعقيم السفن بعد كل رحلة.
- تم تخفيض عدد ركاب السفن إلى ٤٠٪، مع منع تقديم أية وجبات على متن السفينة.

• التزم بتعليمات طاقم السفينة بدقة.

- التزم بتباعد ترتيبات الجلوس كما هو موضح على متن السفينة.
- يجب على جميع الركاب المسافرين للخارج تعبئة نموذج الإفصاح الصحي وتسليمه لمسؤول الترحيل قبل التسجيل.
- يجب على الركاب المغادرين تعبئة نموذج الإفصاح الصحي وتسليمه لريان السفينة قبل الصعود على متن السفينة.



الحياة الأسرية: تبني السلوكيات الآمنة

كن قريباً من أسرتك واحمهم من الفيروس

ساهم في حماية أسرتك من خلال الالتزام

بالسلوكيات التالية:

- تأكد من أن جميع أفراد أسرتك على وعي تام بإرشادات الصحة والسلامة الأساسية ويطبقونها بشكل كامل.
- تجنب تبادل أدوات وأواني المطبخ.
- تجنب الاختلاط بأشخاص خارج منزلك، والتزم بأية تعليمات رسمية تتعلق بالحظر ومنع التجول.
- تجنب زيارات أفراد الأسرة الذين يعيشون خارج محيط بيتك وأسرتك الحالية.

- إذا ظهرت عليك أو على أي من أفراد أسرتك أعراض الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس، اتصل فوراً بأقرب مركز للرعاية الصحية، والتزم بالتعليمات الصادرة من وزارة الصحة ومركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي المتعلقة بالعزل والحجر المنزلي.
- ساهم بنشر الوعي.. وليس الفيروس! حافظ على سلامة أحبائك عبر حرصك على قيام كل شخص بدوره بكل مسؤولية.

هل تعلم؟

يمكنك تثقيف نفسك وأفراد أسرتك صحياً من خلال أخذ دورة تدريبية عبر الإنترنت حول الإسعافات الأولية المتعلقة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩). [اضغط هنا](#) للمزيد من المعلومات.

COVID-19
مسؤوليتنا

حافظ على سلامتك وسلامة مجتمعنا

- اغسل يديك**
اغسل يديك جيئاً باستخدام الماء والصابون لمدة 40 إلى 60 ثانية، أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 ثانية.
- لا تلمس وجهك**
تجنب لامسة عينيك، أو أنفك، أو فمك.
- حافظ على مسافة من الآخرين**
حافظ على مسافة آمنة من الآخرين لا تقل عن 1.5 إلى 2 من الأمتار.
- قم بتغطية فمك أثناء السعال أو العطاس**
استخدم منديلًا لتنظيف فمك أثناء السعال أو العطاس، ثم تخنّس منه مباشرة في سلة النفايات. وإذا لم تجد منديلًا، قم باستخدام إصبعك على ذراعك.
- ضع كمامة في الأماكن العامة**
يجب ارتداء كمامة عند الاقتراب من الآخرين، لكن لا ينبغي اعتبار الكمامة بديلاً عن التباعد الجسدي.
- اعرف الأعراض**
إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، فيجب عليك الاتصال فوراً بخدمة الطوارئ والإسعاف.
- تابع المصادر الرسمية**
اتبع النصح الصادر عن وزارة الصحة والمصادر الرسمية، وتجنب تصديق ونشر الشائعات والأخبار والمعلومات المغلوطة التي تصدر عن مواقع وحسابات مشبوهة.



الحياة الأسرية:

الصحة النفسية وسيلة لتجاوز الأوقات الصعبة

يُمثِّل تفشِّي فيروس كورونا المستجد أزمة فريدة من نوعها في تاريخنا القريب، وقد تسبَّبت هذه الجائحة في إيقاظ المشاعر السلبية لدى البشر وإثارتها، كمشاعر الشك والخوف وترقُّب المجهول.

ويمكن لهذه المشاعر أن تقود كثيرًا من الناس إلى القلق والاكتئاب، وبالتالي تؤثر على قدرتهم في إنجاز مهامهم، سواء أكان ذلك في العمل أم في المنزل. إن تكامل صحتك، وكذلك صحة أفراد أسرتك وزملائك ومجتمعك، هو أمر في غاية الأهمية؛ لذا نقم لك فيما يلي بعض المعلومات التي يُمكن لها أن تلعب دورًا مهمًا في حماية الصحة النفسية لجميع من يُهمك أمره.

الدليل الإرشادي للصحة النفسية

يوفِّر الدليل الإرشادي للصحة النفسية الخاص بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-١٩) مرجعًا إلكترونيًا لأولئك الذين يخضعون للعزل في المنشآت الطبية أو للحجر الصحي المنزلي، وكذلك لجميع أفراد أسرهم وأصدقائهم. ويقدم هذا الدليل إرشادات وخطوات عملية تُساعد في المحافظة على الصحة العاطفية خلال هذه الفترة العصيبة.

الدليل الإرشادي للصحة النفسية**خط الدعم النفسي**

نظرًا لضرورة تقديم المساعدة اللازمة بشأن القلق المتزايد والمنتشر حول تأثير الوضع الراهن على الصحة النفسية للناس، نتيجة للعزل والحجر الصحي، فقد أطلق مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي خدمة جديدة، تتمثَّل في خط الدعم النفسي، لأولئك الذين يخضعون للحجر في المركز أو في المنشآت الطبية أو في منازلهم.

يوفِّر هذا الخط الدعم النفسي والاستشارة عند الحاجة. اتصل بالرقم ١٩١٩-٨٧٩-٠١٣، خلال ساعات الخدمة من ٨ صباحًا حتى ٣ مساءً، من الأحد إلى الخميس.

مواعيد الطب النفسي عبر الفيديو

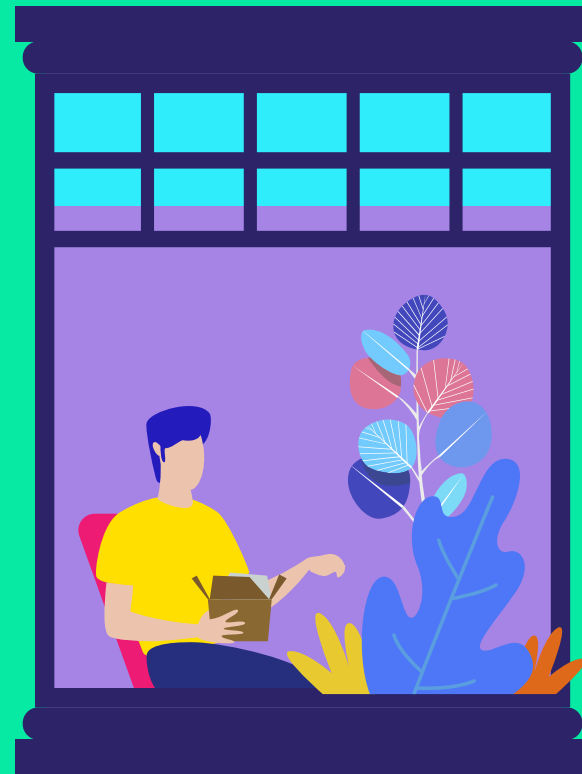
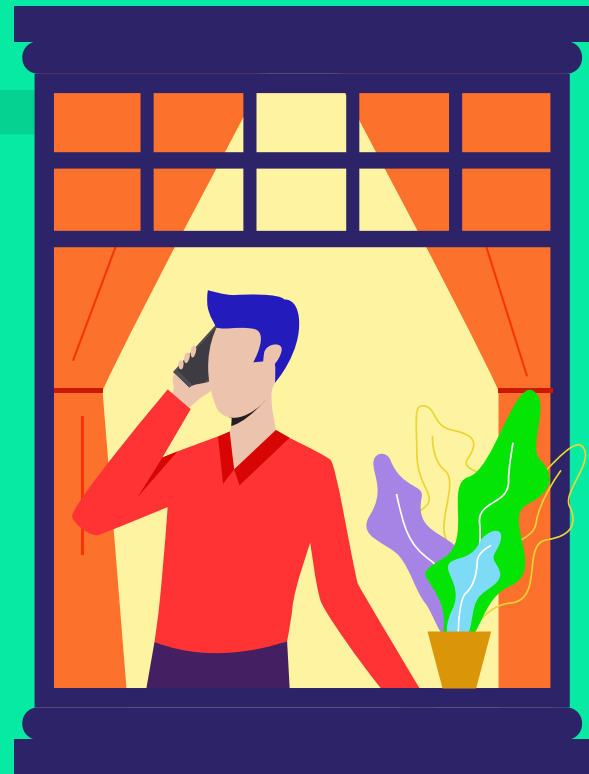
من أجل الاستمرار في تقديم الرعاية الصحية للمرضى مع المحافظة على إرشادات المحافظة على المسافة الآمنة وتجنب التواصل المباشر، بدأ أخصائيو الصحة النفسية في المركز بتقديم خدمات المواعيد عبر الفيديو من خلال منصة (ماي تشارت) الخاصة بالمركز. لطلب هذه المواعيد، يُرجى الاتصال على الرقم ٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠ واختيار الرقم ٥، وذلك خلال ساعات العمل الاعتيادية.

قم بزيارة **الموقع الإلكتروني** لمركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي، لمعرفة مزيد من المعلومات حول هذه الخدمة. وإذا كنت في حاجة للمساعدة بشأن تسجيل الدخول إلى منصة (ماي تشارت)، يُرجى

الاتصال بخط المساعدة الخاص بالمنصة على الرقم ٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠ من داخل المملكة، أو على الرقم +٩٦٦-١٣-٨٧٠-٣٨٨٨ من خارج المملكة، ثم اختيار الرقم ٨، وذلك خلال ساعات العمل اليومية؛ من ٧ صباحًا حتى ٤ مساءً، من الأحد إلى الخميس.

خط العناية الخاص بفيروس كورونا المستجد

إذا كان لديك استفسار طبي حول فيروس كورونا المستجد، فإن الأطباء والمرضى في المركز موجودون لمساعدتك؛ اتصل بالرقم ٤٤٤٤-٣٠٥-٨٠٠ من داخل المملكة، أو بالرقم +٩٦٦-١٣-٨٧٠-٣٨٨٨ من خارج المملكة، واختار الرقم ٣. هذا الخط متاح من الأحد إلى الخميس، من الساعة ٧ صباحًا حتى ٩ مساءً.



إرشادات السلامة الأساسية: تجنب الفيروس

الوقاية خيرٌ من العلاج

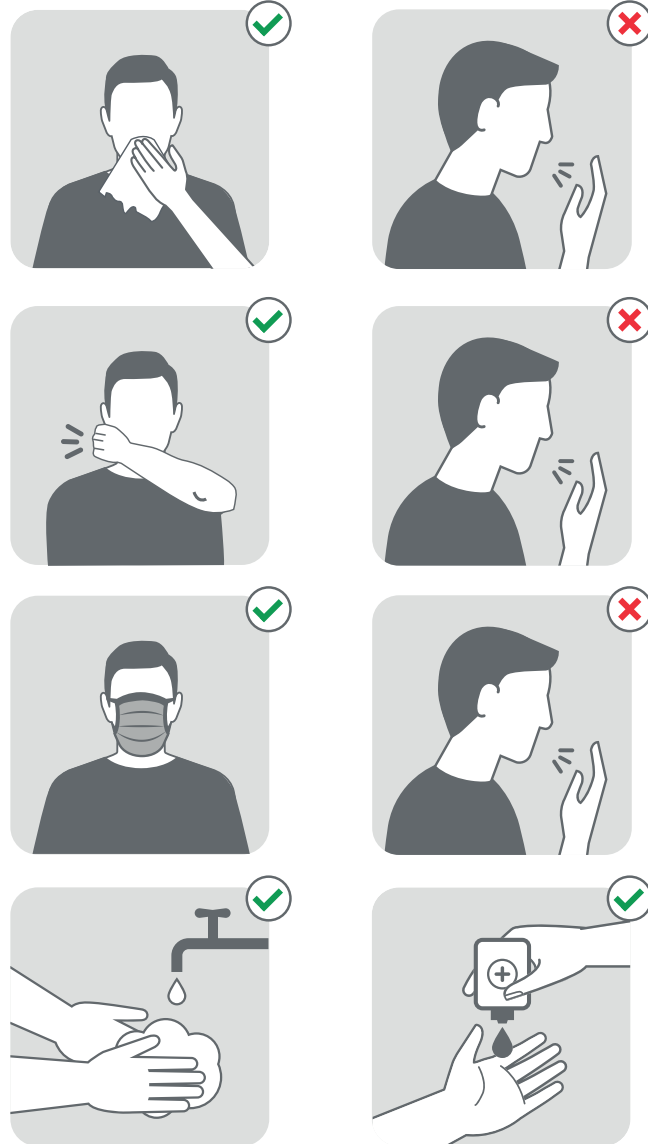
اتباع الإرشادات الوقائية الأساسية وجعلها عادات يومية،
يضمن قيامك بدورك في المحافظة على سلامتك وسلامة
أسرتك ومجتمعك.

- البس كمامة الوجه في الأماكن العامة.
- اغسل يديك جيداً باستخدام الماء والصابون بشكل متكرر، أو استخدم معقم اليدين الكحولي إذا لم يتوفر الماء والصابون وإذا لم تتسخ يداك بشكل ظاهر. وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك قبل غسل يديك.
- تأكد من وجود تهوية جيدة في الأماكن المشتركة؛ سواء من خلال مكيفات الهواء أو عبر النوافذ المفتوحة.
- حافظ على نظافة اليدين واتباع آداب السعال والعطس بشكل يضمن وقاية الجميع.
- احرص على نظافة الأسطح التي يكثر لمسها مثل المكاتب وأسطح الطاولات ولوحات المفاتيح ومقابض الأبواب وأدوات الحمامات ودورات المياه والطاولات الجانبية.
- البس قفازات تُستعمل مرة واحدة أثناء تنظيف الأسطح.

هل تعلم؟

بإمكانك صنع محلول معقم بنفسك لتنظيف الأسطح التي يكثر لمسها في المنزل، وذلك عبر استخدام محلول مبيض مخفف أو سائل تطهير منزلي، ثم إضافة ملعقة طعام واحدة من السائل المبيض على أربعة أكواب من الماء. ولإعداد كمية أكبر، يمكن إضافة ربع كأس من السائل المبيض على ستة عشر كوباً من الماء.

أوقف انتشار الجراثيم



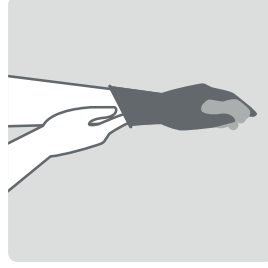
غطّ كحّتك أو عطاسك
بمنديل. تخلص من
المنديل بشكل مسؤول.

غطّ كحّتك أو عطاسك
باستخدام أعلى ذراعك في
حالة عدم توفر المنديل.

ارتدِ كماماً عند الخروج
لتجنب نقل العدوى للآخرين.

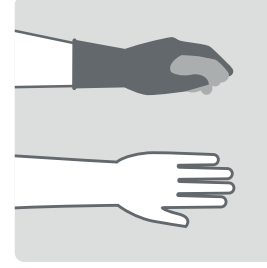
نظّف يديك بشكل متكرر
باستخدام الجل المعقم، أو
اغسلهما بالماء والصابون
لمدة 40 - 60 ثانية على الأقل.

الطريقة السليمة للتخلص بأمان من القفّازات



الخطوة 4

أدخل أصابع يدك تحت طرف القفّاز الآخر، واحرص على عدم لمس سطحه الخارجي.



الخطوة 3

امسك القفّاز المخلوع باليد الأخرى التي لا تزال ترتدي القفّاز.



الخطوة 2

اسحب القفّاز إلى خارج اليد لتخلعه مقلوباً.



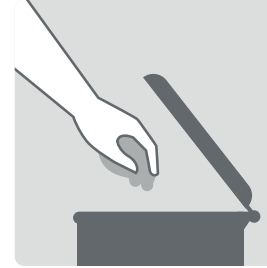
الخطوة 1

امسك وارفع الطرف الخارجي للقفّاز القريب من مِعصم اليد.



الخطوة 8

اغسل يديك جيّداً بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 40 ثانية، أو طهرها بمعقّم كحولي.



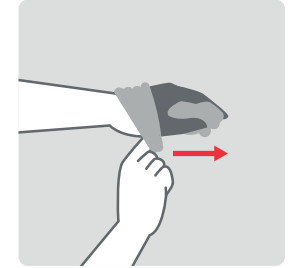
الخطوة 7

ساعد على احتواء فيروس كورونا المستجد بعدم رمي القفّازات المستعملة إلا في سلّة نفايات مغطّاة ومبطّنة بكيس بلاستيكي.



الخطوة 6

يجب التعامل مع القفّازات المستعملة بحذر شديد.



الخطوة 5

اسحب القفّاز إلى خارج اليد لتخلعه مقلوباً، مع مسك القفّاز الأول جيداً لكي لا يسقط.

إرشادات السلامة الأساسية:

دليل ارتداء كمامة الوجه

متى وكيف نرتدي الكمامة؟

ننصح بشدة جميع الموظفين، والموردين، والعمال المتعاقدين، بارتداء الكمامات الوقائية باستمرار في أماكن عملهم. كما ننصح بشدة كل فرد وعائلته بارتداء الكمامات عند مغادرة المنزل والذهاب إلى الأماكن العامة التي يُتوقع فيها الاختلاط بالناس. وينبغي التنبيه بأن الكمامات لا تُعد بديلاً عن التباعد الجسدي.

ارتداء الكمامة

لا نتحقق الاستفادة الفاعلة من الكمامات إلا عند استعمالها مع الاهتمام بالتنظيف المتكرر لليدين، كما أنها ليست بديلاً عن التباعد الجسدي. ولا يجب وضع الكمامات على الأطفال (ممن تقل أعمارهم عن عامين) أو الأشخاص فاقد الوعي.

طريقة التخلص من الكمامة

الكمامة الورقية (تُستخدم مرة واحدة)

تخلص من الكمامة واستبدلها بجديدة عندما تبتل أو تصبح بالية، ولا تستعملها أبداً مرة أخرى.



الخطوة 3

تخلص من الكمامة فوراً بوضعها في سلة نفايات مغلقة، ثم نظف يديك بالماء والصابون أو بمعقم اليدين.



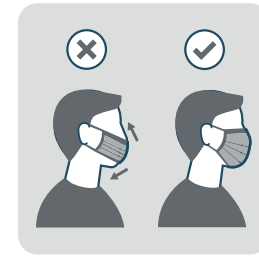
الخطوة 2

اخلع الكمامة من الخلف (لا تلمس الكمامة من الأمام).



الخطوة 1

نظف يديك جيداً باستخدام الماء والصابون لمدة 40 إلى 60 ثانية، أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 إلى 40 ثانية، وذلك قبل لمس الكمامة.



الخطوة 2

استخدم الكمامة لتغطية فمك وأنفك، وتأكد من التصاق الكمامة مباشرةً بوجهك بشكل يشمل منطقة الذقن، وتأكد أيضاً من عدم وجود فجوات جانبية ينفذ منها الهواء.



الخطوة 1

نظف يديك جيداً باستخدام الماء والصابون لمدة 40 إلى 60 ثانية، أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 إلى 40 ثانية، وذلك قبل لمس الكمامة.

الكمامة القماشية (تُستخدم عدة مرات)



الخطوة 3

ينبغي غسل الكمامات القماشية يدوياً أو آلياً بالماء الساخن وصابون الملابس، وذلك عندما يبدو عليها الاتساخ، أو في نهاية كل يوم. ويمكن غسلها غسلاً عادياً أو بالبخار، وهذا يكفي لتعقيمها.



الخطوة 2

اخلع الكمامة من الخلف (لا تلمس الكمامة من الأمام)، ثم نظف يديك بالماء والصابون أو بمعقم اليدين.



الخطوة 1

نظف يديك جيداً باستخدام الماء والصابون لمدة 40 إلى 60 ثانية، أو باستخدام معقم اليدين لمدة 20 إلى 40 ثانية، وذلك قبل لمس الكمامة.



الخطوة 4

أثناء ارتداء الكمامة، تجنب لمسها، أو لمس عينيك أو أنفك أو فمك.



الخطوة 3

قم بتشكيل أو ضغط الشريط فوق الأنف ليلتصق على وجهك بانسجام مع شكل أنفك.

إرشادات السلامة الأساسية:

غسل اليدين بطريقة صحيحة

لكم من الوقت يجب أن تغسل يديك؟

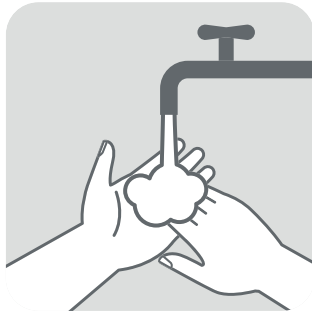
يقول الخبراء أن المدة الزمنية المناسبة لغسل يديك هي من ٤٠ - ٦٠ ثانية، وهذا تقريباً هو الوقت الذي تستغرقه لتغني جوقة «سنة حلوة يا جميل» مرتين.

غن أغنية «سنة حلوة يا جميل» مرتين
لتتبع الوقت!

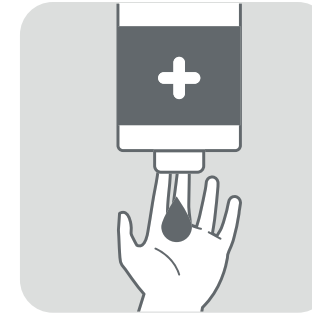
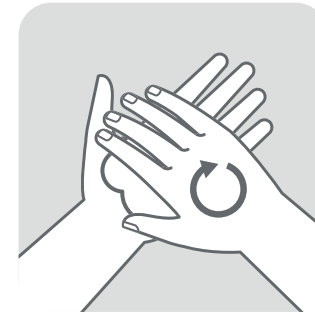
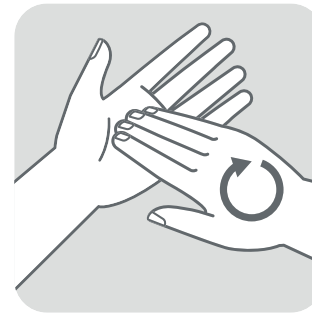
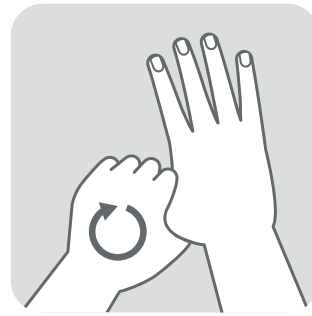
سنة حلوة يا جميل، سنة حلوة يا جميل، سنة حلوة، سنة حلوة، سنة حلوة يا جميل
سنة حلوة يا جميل، سنة حلوة، سنة حلوة يا جميل، سنة حلوة، سنة حلوة، سنة حلوة يا جميل

هل تعلم؟

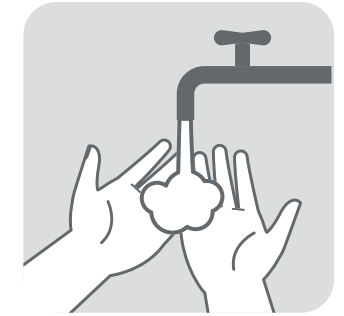
يجب أن يحتوي معقم اليدين الكحولي على نسبة لا تقل عن ٦٢٪ من الكحول لرفع فاعلية التخلص من الفيروسات.



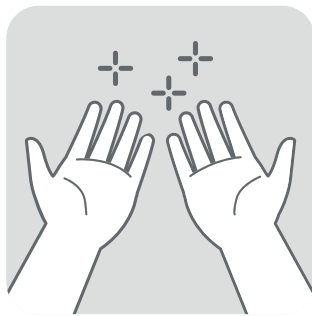
اشطف يديك



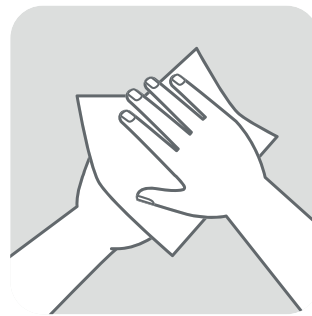
أضف الصابون



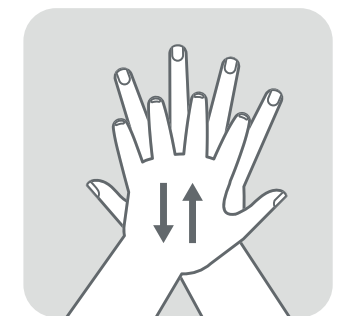
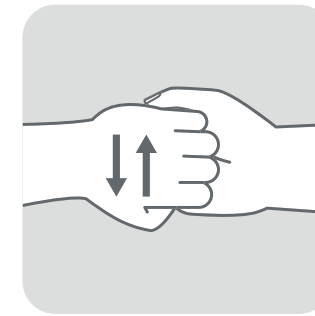
بلل يديك



يدك نظيفة

استخدم المنديل
لإغلاق الصنبور

جففها جيداً



معلومات ومصادر وروابط إضافية

يُرجى اتّباع إرشادات السلامة الأساسية الآتية لحمايتك وحماية الآخرين من انتشار فيروس كورونا المستجد

اغسل يديك

اغسل يديك جيّدًا باستخدام الماء والصابون لمدة 40 إلى 60 ثانية، أو باستخدام معقّم اليدين لمدة 20 ثانية.

لا تلمس وجهك

تجنّب ملامسة عينيك، أو أنفك، أو فمك.

حافظ على مسافة من الآخرين

حافظ على مسافة آمنة من الآخرين لا تقل عن 1.5 إلى 2 من الأمتار.

قم بتغطية فمك أثناء السعال أو العطاس

استخدم منديلًا لتغطية فمك أثناء السعال أو العطاس، ثم تخلص منه مباشرة في سلة النفايات. وإذا لم تجد منديلًا، قم باستخدام أعلى ذراعك.

ضع كمامة في الأماكن العامة

يجب ارتداء كمامة عند الاقتراب من الآخرين، لكن لا ينبغي اعتبار الكمامة بديلًا عن التباعد الجسدي.

اعرف الأعراض

إذا كنت مصابًا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، فيجب عليك الاتصال فورًا بخدمة الطوارئ والإسعاف.

تابع المصادر الرسمية

اتّبع النصائح الصادرة عن وزارة الصحة والمصادر الرسمية، وتجنّب تصديق ونشر الشائعات والأخبار والمعلومات المغلوطة التي تصدر عن مواقع وحسابات مشبوهة.



انضموا إلينا لمكافحة فيروس كورونا المستجد وساهموا
معنا بتطبيق هذه التعليمات لسلامتكم.

[استجابة أرامكو السعودية لفيروس كوفيد-19](#)

[مركز جونز هوبكنز أرامكو الطبي](#)

[منظمة الصحة العالمية](#)

[دليل العزل المنزلي](#)

[التدريب والتطوير في أرامكو السعودية](#)

[وزارة الصحة](#)

(الخيار رقم 3) JAHA 800-305-4444 (013 872 6843) للمساعدة

