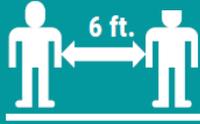


## قلل من مخاطر إصابتك بـ COVID-19 خارج المنزل

### اختر بحكمة - تجنب المخاطر



1. **الأماكن المقيدة** - خاصة الأماكن غير جيدة التهوية.  
الأماكن الخارجية أفضل من الأماكن الداخلية.
2. **الازدحام** - كلما زاد عدد الأشخاص، كلما زادت المخاطرة.
3. **الاتصال الوثيق** - تباعد الأشخاص أكثر أمثلاً من الاقتراب من بعضهم البعض.

### اتخذ خطوات لتقليل خطر إصابتك



- اغسل يديك كثيرًا
- قم بارتداء غطاء الوجه القماشي اثناء تواجدك مع الآخرين
- تجنب لمس وجهك
- تجنب مشاركة الأطعمة والمشروبات والألعاب والمعدات الرياضية
- تجنب أو قم بتنظيف الأسطح التي يلمسها الآخرون
- اعمل على زيادة التهوية - اذهب للخارج، افتح النوافذ
- اجعل التفاعلات مع الآخرين قصيرة
- امنح نفسك مساحة بينك وبينك الآخرين

### خطط لما بعد



- ابق على اطلاع - تحقق عبر الإنترنت أو اتصل واسأل عن تدابير السلامة قبل الذهاب إلى المطعم أو مكان للعبادة أو الصالون أو صالة ألعاب رياضية
- كن مرنا- كن على استعداد لتغيير الأنشطة لتقليل المخاطر