

ثقّف نفسك. ابق على اطلاع. كن أمنًا

اتخذ الخطوات التالية لحماية نفسك بالتقليل من احتمالية الإصابة بفيروس كوفيد-19

- **ممارسة نظافة اليدين المناسبة** عن طريق غسل اليدين أو تعقيمهما فوراً بعد السعال أو العطس أو التفاعل الجسدي مع الآخرين. اغسل يديك بالماء والصابون مدة 20 ثانية على الأقل.
- **تجنب لمس وجهك** (العين والأنف والفم).
- **غطي فمك وأنفك** بمرفقك المثنى أو بالمناديل الورقية عند السعال أو العطس. تأكد من التخلص من المناديل فوراً<sup>1</sup>. اغسل يديك بالصابون فوراً بعد العطس أو السعال.
- **تجنب الاتصال الجسدي** عن قرب مع الآخرين، بما في ذلك المصافحة والمعانقة.
- **حافظ على مسافة 6 أقدام** على الأقل بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس، إن أمكن<sup>2</sup>.
- **عقم معدتك فوراً** بما في ذلك حزام الخدمة بعد الاتصال الجسدي مع أي فرد<sup>3</sup>.
- **احفظ المناديل المعقمة ومعقم اليدين** في مكان يسهل الوصول إليه أثناء الخدمة.
- **ارتدِ القناع فقط** في حالة الاتصال بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19 وتأكد من معرفة كيفية استخدامه والتخلص منه بشكل صحيح.
- **ثقّف نفسك** وشارك في التدريب على استخدام **معدات الحماية الشخصية (PPE)** لحماية الجهاز التنفسي إذا كانت متوفرة في وكالتك. تأكد من أن الأفراد المدربين الذين يرتدون معدات الحماية الشخصية المناسبة فقط هم من يتواصلون مع المصابين أو المصابين المحتملين بفيروس كوفيد-19.
- **تأكد من معرفة خطط وبروتوكولات وكالتك** المتعلقة بالسيطرة على التعرض للإصابات.
- **احصل على الرعاية الطبية** سرعان ما شعرت بارتفاع درجة حرارتك، أو السعال أو صعوبة التنفس.
- **قد يعيش الرذاذ المصاب** بفيروس كوفيد-19 على أي سطح تقريباً<sup>4</sup>. ضع في اعتبارك تعقيم الأشياء التي تلمسها باستمرار أثناء المناوبة:

الهاتف

الحاسوب المحمول (اللاب توب)

لوحة الكتابة ذات المشبك (كليب بورد)

معدات سيارات الدوريات

○ المقود

○ مبدّل السرعة

○ إرسال وحدة الراديو

○ مقابض الأبواب والحواف

### التواصل

### خطوات الإبلاغ عن حالة

### بماذا ستشعر إن مرضت

### مصادر خاصة بموظفي إنفاذ القانون

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-law-enforcement.html>

<https://www.cdc.gov/hai/pdfs/ppe/ppe-sequence.pdf>