

RECOMMANDATIONS CORONAVIRUS

Les gestes barrière

1. Le plus important: lavez-vous régulièrement et correctement les mains.
2. Vous tousssez ou éternuez? Faites-le dans un mouchoir en papier ou dans le pli du coude. Jetez le mouchoir dans une poubelle munie d'un couvercle.
3. Evitez de serrer des mains ou de faire la bise.
4. Evitez les contacts proches avec les personnes malades (garder une distance de 2 mètres au moins).
5. Restez à la maison si vous êtes malade. N'allez pas travailler !
6. Evitez autant que possible de toucher votre visage avec vos mains.
7. Portez un masque si une distance de 2 mètres ne peut être respectée.

RECOMMANDATIONS CORONAVIRUS

What should I do to protect myself and to avoid being contaminated?

1. Most importantly: wash your hands regularly and properly.
2. Do you cough or sneeze? Do it in a tissue or in the crease of the elbow. Throw the tissue in a bin with a lid.
3. Avoid shaking hands or kissing.
4. Avoid close contact with sick people (keep a distance of at least 2 meters).
5. Stay home if you are sick. Don't go to work!
6. Avoid touching your face with your hands as much as possible.
7. Wear a mask if a distance of 2 meters cannot be kept.

(Source : Ministère de la Santé)

پیشنهادات CORONAVIRUS وپروس کرونا

برای محافظت از خود و جلوگیری از سرایت دادن آن چه باید کرد؟

1. از همه مهمتر: دستان خود را مرتباً و به طور صحیح بشویید.
- 2- سرفه یا عطسه می کنید؟ این کار را در یک دستمال یا در داخل آرنج انجام دهید. دستمال را در داخل سطل در دار بیاندازید.
3. از دست دادن یا بوسیدن یکدیگر خودداری کنید.
- 4- از تماس نزدیک با بیماران خودداری کنید (فاصله حداقل ۲ متر داشته باشید).
- 5- اگر بیمار هستید در خانه بمانید. سر کار نروید!
6. از لمس کردن صورت با دست خود تا حد ممکن خودداری کنید.
7. اگر فاصله ۲ متری را نمی توان رعایت کرد، ماسک بزنید.

توصيات CORONAVIRUS

كيف تحمي نفسك و تحمي الآخرين من فيروس كورونا

1. اغسل يديك بانتظام و بشكل صحيح.
2. أثناء السعال أو العطاس، افعل ذلك دائماً في منديل ورقي أو في كم المرفق. قم برمي المنديل فوراً في سلة مهملات مغطاة.
3. تجنب مصافحة الآخرين وتقبيلهم.
4. تجنب الاتصال والاقتراب من الأشخاص المرضى (ابتعد لمسافة مترين على الأقل).
5. ابق في المنزل إذا كنت مريضاً، ولا تذهب للعمل.
6. تجنب لمس وجهك بيديك قدر الإمكان.
7. يجب وضع الكمامة في حالة عدم احترام مسافة مترين.