



الجمهورية الشعبية الجزائرية الديمقراطية  
وزارة الصحة والسكان وإصلاح المستشفيات  
المركز الإستشفائي الجامعي مصطفى

## خلية المتابعة COVID-19

### معلومات حول فيروس كورونا المستجد - القواعد الواجب اتباعها

#### 1- التقيد التام بقواعد الحجر الصحي :

- ابقوا في منازلكم،
- لا تذهبوا إلى الأماكن العامة،
- لا تخرجوا ولو لقضاء احتياجاتكم المنزلية كلفوا شخصا واحدا بذلك مرة واحدة في اليوم،
- لا للتجمعات، حتى العائلية منها،
- لا تقبلوا أي زيارة، حتى العائلية،
- إذا توجب عليكم التواجد خارج منازلكم، احترموا مسافة مترين على الأقل عن الأشخاص الآخرين،
- إذا كان لابد من الخروج ضعوا كمامة.

#### 2- طبقوا التعليمات التالية :

- النظافة التامة لمنازلكم،
- تهوية منازلكم بانتظام،
- نظافة اليدين : اغسلوا أيديكم و أيدي أطفالكم بانتظام، لا ترتدوا القفازات،
- في حالة السعال أو العطاس، اسعلوا داخل المرفق،
- استعملوا المناديل الورقية، تخلصوا منها مباشرة بعد الاستعمال واغسلوا أيديكم،
- اعتنوا بالأشخاص ضعيفي المناعة : النساء الحوامل، حاملي الأمراض المزمنة، الأشخاص المسنين.

3-راقبوا حالتكم الصحية أنتم وأفراد عائلتكم : في حالة ظهور الحمى، السعال، صعوبة في التنفس أو تعب غير عادي اتصلوا بالرقم 3030 أو بطبيبكم المعالج للاستشارة قبل أن تقررروا التوجه إلى المستشفى.

✓ يجب أن تطبق هذه التعليمات على جميع أفراد العائلة (الأشخاص الذين يعيشون تحت سقف واحد).