إجراءات وقائية

سواء كانت هي مجرد نزلة برد، أو زكام أوإنفلونزا أو كورونا، تساعد إجراءات النظافة الصحية الوقائية القديمة والمعروفة على تجنب إنتشار عدوى أمراض الجهاز التنفسي.

- تكرار غسيل الأيدي جيداً
- التخلى عن المصافحة بالأيدي
- تطبيق القواعد الصحية عند السعال والعطس
- المحافظة على المسافات بينك وبين الآخرين
- التهوية الجيدة لمنزلك يوميًا
- تجنب التواجد في مجموعات من الأشخاص
- تقليل التواجد والإحتكاك بالآخرين في الأماكن العامة، وإلزم بيتك قدر المستطاع
- الذهاب للمؤسسات العامة فقط عند الضرورة الملحة جداً
- إن أمكن، عدم إستخدام وسائل النقل العام
- التخلي عن السفر قدر الإمكان
- عدم القيام بالتسوق في أوقات الإزدحام
- يجب تقليل الإحتكاك والتواصل المباشر مع كبار السن، والمسنين أو مع ذوي المرض المزمن، حمايةً لهم
- إلتزام المنزل بقدرالإمكان إذا لاحظت أعراض مرضية بجهازك التنفسي

بإتباعك لهذه الإجراءات تستطيع أنت حماية الأشخاص غير المصابين بالعدوى، بنفس الشكل الذي يستطيع به المريض من الحد من إنتشار العدوى بالفيروس.