



# وتستمر الحياة

#العودة\_بعد\_كورونا



## وتستمر الحياة..

لكن لكي نصل إلى بر الأمان  
بإذن الله، سيكون علينا الالتزام  
ببعض التوجيهات التي تسهل  
#العودة\_بعد\_كورونا.



# سلوكيات عامّة

## للاستمرار في الحياة عند #العودة\_بعد\_كورونا

- استمر في سلوكيات الوقاية من الأمراض المعدية كسلوك حياة، مثل غسل اليدين وتعقيمها وآداب العطاس.

- احرص على رفع مناعة الجسد للمساعدة في الوقاية من الأمراض السارية وغير السارية، من خلال:

3 ممارسة التمارين  
الرياضية اليومية.

2 تناول الغذاء  
الصحي.

1 النوم لساعات  
كافية.

- ثقّف نفسك حول كيفية التعامل مع الأمراض والمساهمة في وقاية نفسك ومجتمعك منها وحرص على التطعيمات.



## القاعدة العامة

للاستمرار في الحياة  
عند #العودة\_بعد\_كورونا

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟  
(حرارة، كحة أو ضيق في التنفس)

لا

استمر بحياتك بشكل طبيعي  
واتبع التعليمات اللازمة.

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تخرج حتى تأتيك التعليمات.



# الفهرس

05	<b>تستمر الحياة اليومية</b>
06	العودة للمواصلات العامة
08	العودة للسيارات
09	العودة للأسواق
10	العودة للحدائق
11	العودة للتجمعات
12	العودة للمطاعم
15	العودة للأندية الرياضية
18	<b>تستمر الحياة العملية</b>
19	العودة لمقرات العمل
21	<b>تستمر الحياة الدراسية</b>
22	العودة للمدارس والجامعات
24	<b>تستمر الحياة السياحية</b>
25	العودة للسفر
26	<b>تستمر الحياة الروحانية</b>
27	العودة للمساجد ودور العبادة



# وتستمر الحياة اليومية

كل ليلة وكل يوم



# تستمر الحياة اليومية العودة للمواصلات العامة

لسائق حافلة  
أو سيارة أجرة

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

لا

اتبع التعليمات التالية:

- ارتدِ الكمامة القماشية أثناء أوقات عملك.
- تجنب نقل العديد من الركاب.
- اطلب من الراكب الجلوس في المقعد الخلفي.
- اترك مسافة لا تقل عن مترين من الراكب عندما تكون خارج السيارة.
- اطلب من الراكب حمل حقائبهم وممتلكاتهم.
- أبقِ الراكب على بعد ستة أقدام في المركبات الكبيرة مثل الشاحنات والحافلات.
- يُفضّل وضع عازل أو حاجز بين السائق والركاب.
- افتح نوافذ السيارة لدخول الهواء الخارجي.
- تجنب تقديم علب الماء أو أيًا كان للراكب.
- عمّم وطهر الأسطح كثيرة اللمس.

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تخرج للعمل.





# تستمر الحياة اليومية العودة للمواصلات العامة

لراكب حافلة  
أو سيارة أجرة

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تخرج.

لا

اتبع التعليمات التالية:

- اترك مسافة آمنة بينك وبين السائق.
- لا تستقل الكرسي الأمامي.
- ارتدِ الكمامة القماشية.
- تجنب لمس الأسطح كثيرة اللمس بالسيارة.
- لا تلمس وجهك قبل غسل يديك أو تعقيمهما.
- قم بفتح النافذة لدخول الهواء الخارجي.
- لا تستقل سيارة أو حافلة تحمل عدد كبير من الركاب.
- تجنب الدفع النقدي.





# تستمر الحياة اليومية العودة للسيارات

## عند ركوب سيارتك الخاصة:

- تأكد من وجود المعقم بحوزتك.
- تجنب مرافقة غيرك بنفس السيارة.
- عقم يديك قبل ركوب السيارة بعد رجوعك من الأماكن العامة.





# تستمر الحياة اليومية العودة للأسواق

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

لا

اتبع التعليمات التالية:

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تخرج للأماكن العامة.

- تجنب دخول المحلات المكتظة بالناس.
- استخدم السلالم بدل المصاعد.
- التزم بمسافة مترين بينك وبين الناس.
- تجنب لمس الأسطح دون حاجة.
- اغسل يديك وعبّمها قبل العودة.
- ارتدِ الكمامة.



# تستمر الحياة اليومية العودة للحدائق

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تخرج للأماكن العامة.

لا

اتبع التعليمات التالية:

- حافظ على المسافة الآمنة بينك وبين الآخرين.
- لا تلمس وجهك قبل غسل يديك.
- ابتعد عن الخروج في مجموعات قدر الإمكان.
- لا تستعمل الألعاب في الأماكن العامة.
- اغسل يديك وعقمها قبل العودة للسيارة والمنزل.

# تستمر الحياة اليومية العودة للتجمعات

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

لا

هل أنت من الفئات الأكثر  
عرضة للخطر؟  
(كبار السن أو المصابين بأمراض  
تنفسية وأمراض مزمنة)

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تخرج للأماكن العامة.

نعم

أبلغ الجهات المعنية  
وانتظر التوجيه.

لا

اتبع التعليمات التالية:

- حاول تقليل عدد مرات التجمعات  
قدر الإمكان.
- قلّل عدد الحضور لأقل قدر ممكن.
- نظف الأسطح التي يتم لمسها  
بكثرة باستمرار.
- اطلب من الأفراد الذين تشبه  
إصابتهم أو من يشعر بالتوعك  
بالبقاء في المنزل  
وعدم الحضور.

# تستمر الحياة اليومية العودة للمطاعم

## لصاحب المطعم

• احرص على توزيع المنشورات التوعوية عن غسل اليدين والمسافة الآمنة في مطعمك.

• احرص على تثقيف العاملين لديك عن ضروريات غسل اليدين والممارسات الصحية الآمنة.

• احرص على اتباع بروتوكولات النظافة المقدمة من الجهات المعتمدة في بلدك.

• قم بتوزيع المعقمات في النقاط الرئيسية في المطعم.

• اتبع نظام مرن في توزيع العمل والإجازات بين العمال للإبقاء على جودة العمل.

• لا تكدّس العمال في مساحة مطعم صغيرة وحافظ على المسافة الآمنة.

• حافظ على تهوية المكان بشكل جيد.

• شجّع العمال على ألا يقوموا بالمصافحة.

# تستمر الحياة اليومية العودة للمطاعم

## للعاملين في المطعم

• ارتد قفاز وكمام ورتاء بلاستيكي قابل للتغيير.

• غير القفاز بشكل دوري.

• تجنّب لمس وجهك قبل غسل يديك.

• ابق في المنزل حال شعرت بالتوعك وأبلغ مديرك فورًا.

• قم بتعقيم الأسطح الملموسة غالبًا.



# تستمر الحياة اليومية العودة للمطاعم

## لزوار المطعم

- ابق على المسافة الآمنة بينك وبين باقي الزوار.
- لا تلمس الأسطح العامّة.
- عقم يديك بشكل دوري.
- حافظ على لبس الكمامة.





# تستمر الحياة اليومية العودة للأندية الرياضية

## لإدارة النادي

- وقر بيئة آمنة لحماية أعضاء النادي والعاملين به.
- احرص على تثقيفهم عن عدوى كورونا وطرق الوقاية منها.
- شجّع العاملين على البقاء في المنزل في حال مرضهم.
- احرص على تنظيف الأجهزة الرياضية وأجهزة الكمبيوتر والهواتف.





# تستمر الحياة اليومية العودة للأندية الرياضية

## للمدربين الرياضيين

- اغسل وجفّف الزيّ الموحّد بعد كل استخدام.
- تنجّب إشراك عدد كبير من المتدربين في النشاط الواحد.
- راقب وجود جروح لدى المتدربين وتوجيههم لمقدّم الرعاية في النادي لعلاجها وتغطيتها.



# تستمر الحياة اليومية العودة للأندية الرياضية

## لمرتادي النادي

• حافظ على إجراءات الوقاية كغسل اليدين بشكل دوري أو تعقيمها، وتجنّب لمس الوجه قبل غسل اليدين، ولمس الأسطح بشكل عشوائي.

• استخدم حاجز (مثل الملابس أو المناشف) بين بشرتك والمعدات المشتركة بما في ذلك تدريبات الأثقال والساونا ومقاعد غرفة البخار.

• قم بتغطية الجروح في حال وجودها وأبلغ مقدم الرعاية في المكان في حال حدوثها.

• نظّف يديك قبل وبعد ممارسة أي نشاط رياضي وقبل وبعد استخدام المعدات المشتركة مثل الأجهزة الرياضية والأثقال.

• لا تشارك المراهم أو الكريمات التي تستخدم عبر وضع اليد في وعاء مفتوح.

• استحم مباشرة بعد الأنشطة الرياضية، ولا تشارك أدواتك الخاصة مثل المناشف

• استحم قبل وبعد استخدام الجاكوزي أو حمامات السباحة.

• اغسل وجفّف ملابس التمارين بعد كل استخدام.



# وتستمر الحياة العملية

يارزاق ياكريم يافتاح ياعليم



# تستمر الحياة العملية العودة لمقرات العمل

## لصاحب العمل

- خذ بعين الاعتبار أن بعض الموظفين قد يكون أكثر عرضة لخطر العدوى، مثل كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة، لذلك من الأفضل تقليل التواصل وجهاً لوجه مع هذه الفئة أو تعيين طبيعة مهام عمل تسمح لهم بحفاظ مسافة ٦ أقدام (مترين) من الموظفين الآخرين.
- تطبيق طبيعة عمل مرنة، مثل العمل عن بعد.
- تطبيق نظام ساعات عمل مرنة، مثل المناوبات بين الموظفين أو غيره.
- ضمان توفر المواد الوقائية في بيئة العمل، مثل المعقمات والصابون وغيرها، في مواقع متعددة للموظفين والعملاء والزوار لتشجيع ثقافة نظافة اليدين.
- في حالة الاشتباه أو التأكد من إصابة أحد الموظفين بعدوى كورونا، يجب البدء في تنظيف و تعقيم المكان والأجهزة بشكل كامل، بعد مرور ٢٤ ساعة من إخلاء المكان.

# تستمر الحياة العملية العودة لمقرات العمل

## للموظف

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

لا

هل لديك شخص مريض من  
أفراد عائلة أو من تسكن معهم؟

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تذهب للعمل.

نعم

أبلغ مشرفك  
وانتظر التوجيه.

لا

اتبع التعليمات التالية:

- التزم بإجراءات العمل حول التطهير والتعقيم والاجتماعات والسفر.
- تجنب استخدام هواتف أو مكاتب أو أدوات الآخرين، وإذا لزم الأمر قم بتنظيفها وتطهيرها قبل وبعد الاستخدام.
- حافظ على تعقيم اليدين بشكل دوري، وحفظ مسافة مترين في الاجتماعات.
- ابتعد عن المصافحة تماماً.
- قم بتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل سطح مكتبك ولوحات المفاتيح والهواتف ومقابض الأبواب.



# وتستمر الحياة المدرسية

من جدّ وجد، ومن زرع حصد



# تستمر الحياة المدرسية العودة للمدارس والجامعات

## للمسؤول عن المنشأة التعليمية

- وفر المعقمات والصابون في كل مكان داخل المنشأة.
- شجع طاقم التدريس أو الطلاب المرضى على البقاء في المنزل.
- خطط لزيادة المسافة بين الطلاب والتي تقدر ب ٢ متر.
- وقّر الدعم للطلاب المشتبه بإصابتهم بكورونا.
- خطط لوقت الاستراحة ووقت الخروج الخاص بالطلاب حتى لا تحدث التجمعات.
- قلل من التجمعات الطلابية.



# تستمر الحياة المدرسية العودة للمدارس والجامعات

## للطالب

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

لا

هل لديك شخص مريض من  
أفراد عائلة أو من تسكن معهم؟

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تذهب للمنشأة التعليمية.

نعم

أبلغ مدرستك أو  
جامعتك وانتظر التوجيه.

لا

اتبع التعليمات التالية:

- التزم بإجراءات المنشأة التعليمية حول التطهير والتعقيم.
- حافظ على تعقيم اليدين بشكل دوري وحفظ مسافة مترين.
- قم بتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل طاولتك ومقابض الأبواب.
- تجنّب التجمعات في وقت الاستراحة وأثناء الدخول والخروج.
- أخبر المعلّم أو المسؤول عن المنشأة في حال شعرت بتعب وأعراض تنفسية.
- تجنب استخدام أدوات الآخرين.
- ابتعد عن المصافحة تماماً.





# وتستمر الحياة السياحية

درب السلامة

# تستمر الحياة السياحية العودة للسفر

## للمسافر

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
وأخّر سفرك حتى تعافيك.

لا

اتبع التعليمات التالية:

- ارتد الكمامة القماشية عند مخالطة المجتمع، بما في ذلك في المطار أو أي مكان مزدحم.
- ابتعد عن التجمعات.
- احرص على المسافة الآمنة عند نقطة الجوازات في المطار.
- عند ظهور أحد الأعراض مثل (حرارة، سعال، ضيق تنفس) بلّغ المسؤولين.
- تجنّب الاقتراب من الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس.
- تجنّب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهورة جيداً. وينبغي التعامل مع اللحوم النيئة أو الحليب الخام أو أعضاء الحيوانات بعناية تامّة لتفادي انتقال الملوّثات من الأطعمة غير المطهورة، وفقاً لممارسات السلامة الغذائية الجيدة.
- تجنّب مخالطة حيوانات المزارع أو الحيوانات البرية مخالطة حميمة، سواء كانت حية أم نافقة والأسطح التي تلامس تلك الحيوانات.





# وتستمر الحياة الروحانية

تقبّل الله

# تستمر الحياة الروحانية العودة للمساجد ودور العبادة

هل تشعر بالمرض أو  
علامات العدوى التنفسية؟

لا

هل لديك شخص مريض من  
أفراد عائلة أو من تسكن معهم؟

نعم

اطلب المساعدة الطبية  
ولا تذهب للمسجد.

نعم

أبلغ الجهات المعنية  
وانتظر التوجيه.

لا

اتبع التعليمات التالية:

- تجنب المصافحة.
- احرص على تعقيم اليدين قبل وبعد استخدام المصاحف والمنشورات في المسجد.
- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص المصابين بأي عدوى تنفسية.
- احرص على تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطاس بمحارم ورقية والتخلص منها مباشرة في سلة المهملات.
- احرص على عدم لمس الوجه (العين، الأنف، الفم) إلا للضرورة.
- تجنب مشاركة جهاز الهاتف المحمول.
- قم بتنظيف وتطهير الأدوات والأسطح التي يتم لمسها باستمرار.
- واطب على غسل يديك جيدًا بالماء والصابون أو استعمال مطهر.



مجلس الصحة  
لدول مجلس التعاون  
Gulf Health Council

# وتستمر الحياة

#العودة\_بعد\_كورونا

لمشاركة المحتوى  
اضغط على الأيقونات



لمعلومات أكثر  
قم بزيارة حساباتنا

