

مخاطر إصابتي بفيروس كوفيد-19:

إتخاذ قرارات بشأن زيارة الأماكن العامة أثناء تفشي الوباء.

نظرًا لعدم وجود طريقة لضمان عدم حدوث خطر الإصابة بالعدوى، فمن المهم فهم المخاطر المحتملة عند الخروج. نظرًا لعدم إمكانية إعطاء مستوى المخاطرة المحدد لكل نشاط في كل مجتمع، فمن المهم مراعاة مدى أهمية الخطر على الآخرين وعلى نفسك عند تحديد مكان وزمان الخروج.

الخطوة 1: ضع في إعتبارك المخاطر التي يتعرض لها الآخرون

فكر في الأشخاص الذين تعيش معهم وأولئك الذين ستواجه معهم أثناء النشاط:

هل كل شخص تحت سن الستين؟

إذا لم يكن الأمر كذلك، ففكر في خطر تعريضهم للإصابة بالفيروس.

هل الجميع يتمتعون بصحة جيدة، بدون ان يكون لديهم حالات طبية كامنة؟

إذا لم يكن الأمر كذلك، ففكر في خطر تعريضهم للإصابة بالفيروس.

هل يمكن أن تشكل خطرًا على الآخرين بناءً على الأماكن التي قمت بزيارتها؟

إذا كنت على اتصال وثيق بشخص لديه إصابة بكوفيد-19، أو تم توجيهك إلى القيام بالحجر الصحي، يجب ألا تغادر المنزل إلا للحصول على رعاية طبية.

إذا كنت مشتركًا في أنشطة عالية الخطورة*، مثل السهر أو قضاء الوقت في الأماكن العامة دون الالتزام بالتباعد الاجتماعي أو لبس الكمامة، فمن المرجح أن تعرض الآخرين للفيروس.

❖ أمثلة على الأنشطة ذات الخطورة العالية

- الذهاب في رحلة بحرية.
- زيارة شاطئ مزدحم.
- الذهاب إلى الصالة الرياضية.
- تناول الطعام داخل المطعم.
- ممارسة الرياضات ذات الاحتكاك العالي (مثل كرة القدم، كرة السلة).
- الذهاب إلى الكازينوهات.
- التواجد في الأماكن التي يوجد بها حشود كبيرة، مثل أماكن الحفلات الموسيقية الكبيرة أو النشاطات الرياضية أو أماكن العبادة.
- تناول الأكل في البوفيه.
- الذهاب إلى البارات.
- الذهاب إلى صالات السينما.

الخطوة الثانية: ضع في إعتبارك المخاطرة على نفسك.

فكر في النشاط العام الذي تفكر في القيام به.

هل يرتدي الجميع أغطية للوجه؟

نعم ، أغطية الوجه (الكمامات) مفروضة يرتدي معظم الناس أغطية للوجه وأنا كذلك معظم الناس لا يرتدون أغطية للوجه، لكن أنا سأرتديها لا، لا تطبق لدينا ارتداء أغطية الوجه وأنا لن أرتديها

هل من الممكن أن تبقى على بعد ستة أقدام من الآخرين؟

لا بعضًا من الوقت معظم الوقت نعم

ما هو عدد الأشخاص الذين سيكونون موجودين هناك؟

عدد قليل فقط أشخاص من أكثر من منزل واحد أكثر من 10 حشد كبير

هل النشاط في الهواء الطلق أم جيد التهوية؟

في الهواء الطلق في الداخل ، ولكن جيد التهوية في الداخل ، وجيد التهوية إلى حد ما في الداخل ، لا يوجد تهوية

كم من الوقت سوف تكون في الموقع؟

في الداخل والخارج أقل من 15 دقيقة 15 دقيقة أو أكثر ساعات أو أكثر

هل سيكون هناك نشاط يجعل الناس يتنفسون بصعوبة ، مثل ممارسة الرياضة أو الرقص أو الغناء أو الصراخ؟

التنفس بشكل طبيعي التنفس بقوة (تمرين)، التحدث كثيرًا الصراخ والغناء السعال والعطس

هل ستتمكن من غسل اليدين بالماء والصابون؟

نعم - غسل اليدين متوفر لا، لكن معقم اليدين متوفر لا، لكنني سأحمل معقم اليدين لا، ومعقم اليدين غير متوفر

هل تعلم فيما إذا كان يتم تنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بعناية لإزالة الجراثيم؟

نعم - المكان به بروتوكولات جيدة للتطهير لا ، لكن يمكنني مسحهم بنفسي نعم ، لكن ليس كثيرًا لا ، المكان لا يقوم بتطهير الأسطح الكثيرة للمس

هل كان الناس من حولك يلتزمون بالتباعد الاجتماعي؟

لا أعرف لا القليل منهم نعم

توفر هذه الإرشادات معلومات إضافية حول كيفية تحديد المخاطر المرتبطة بالأنشطة المختلفة. بشكل عام، كلما زاد تفاعلك مع الآخرين وإستمر هذا التفاعل، زادت مخاطر إنتشار فيروس كوفيد-19. إذا قررت الخروج بعد طرح هذه الأسئلة على نفسك، فتأكد من إحضار كمامة ومندبل ومعقم لليدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل. لا تنسى ألا تقوم بلمس وجهك بأيدي غير مغسولة وأن تغطي وجهك عند كل سعال وعطس.