



# مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

## كيف تحافظ على صحتك أثناء السفر

### اتبع هذه الممارسات الجيدة

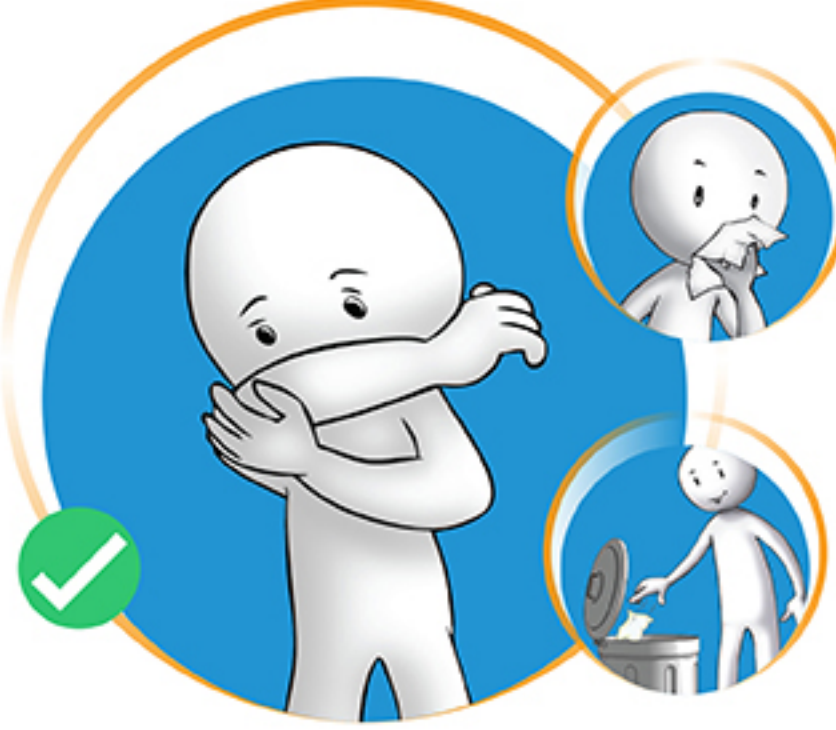
اغسل يديك دائماً بالماء الجاري والصابون عند اتساخهما. وفي حالة عدم ظهور اتساخ على يديك، يمكنك فركهما بمطهر كحولي لليدين، أو غسلهما بالماء والصابون للمحافظة على نظافتهما.



إذا أصبحت مريضاً أثناء السفر، فأخبر طاقم العاملين أو موظف الصحة بالميناء، والتمس الرعاية الطبية. وأخبر مقدم خدمات الرعاية الصحية عن سفرياتك السابقة.



عند السعال أو العطس، قم بتغطية الفم والأنف بالمنديل أو الكوع المثني. ويجب التخلص من المنديل مباشرة بعد استعماله، وغسل اليدين.



إذا اخترت ارتداء كمامة، فتأكد من أنها تغطي الفم والأنف بإحكام. وتجنب لمس الكمامة بمجرد ارتدائها. وتخلص من الكمامة وحيدة الاستعمال على الفور بعد استخدامها في كل مرة. واغسل يديك بعد نزعها.



### أمر يجب تجنبها

تجنب المخالطة اللصيقة للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال.



تجنب السفر في حالة الإصابة بالحمى والسعال.



تجنب التعامل المباشر دون وقاية مع الحيوانات أثناء السفر.



تجنب ملامسة العينين أو الأنف أو الفم. وتجنب تناول الطعام غير المطهي جيداً.





# Coronavirus Disease (COVID-19)

## How to stay healthy while travelling



### Follow these good practices



If you become sick while travelling, inform crew or port health officer and seek medical care. Inform the health care provider of your travel history.



Wash your hands with soap and running water when hands are visibly dirty. If your hands are not visibly dirty you can use an alcohol-based hand rub or soap and water.



If you choose to wear a mask, make sure it fits tightly and covers your mouth and nose. Avoid touching the mask once it's on. Discard single-use masks immediately after use and then wash your hands.



When coughing or sneezing, cover your mouth and nose with a tissue or your upper sleeve. Dispose of used tissues immediately after use and then wash your hands.

### Things to avoid



Avoid travelling if you have fever and cough.



Avoid close contact with people suffering from fever and cough.



Avoid touching eyes, nose or mouth and eating food that has not been cooked thoroughly.



Avoid direct unprotected contact with animals while travelling.

