



Stay safe

- احرص على التباعد الجسدي (متر على الأقل) باستمرار
- ارتد كمامـة الوجه خـلال تواجدك خـارج مكتبـك داخل المـبني (بـإمكانك استخدام كـمامـة قـماش/ كـمامـة طـبية / قـناع التنفس)
- تجـنب استخدام مـكيف الهـواء واحـرص عـلـى تـهـويـة مـكتبـك بـفتحـ النـوافـذ
- لا تصـافـح بـالـيـد ولا تـشارـك الكـوب أو الأـقـلام أو أـيـة أدـوات أـخـرى مع أحـد
- استـخدـم التـكـنـوـلـوـجـيا لـعـقد اـجـتمـاعـاتـك عـبـرـ الـانـتـرـنـت لـتفـادـي التـجمـعـاتـ غـيرـ الـضـرـورـيـة
- استـخدـم منـديـل وـرقـي عـنـدـ السـعالـ اوـ العـطـسـ وأـلـقـيـ المـندـيلـ بـسلـةـ مـهـمـلـاتـ مـقـفـلـةـ وـاسـتـخدـمـ باـطـنـ الـكـوعـ عـنـدـ السـعالـ اوـ العـطـسـ فـيـ حـالـ عدمـ توـفـرـ منـادـيلـ
- اغـسـلـ يـدـيكـ (الـبـاطـنـ وـالـظـاهـرـ) بـالمـاءـ وـالـصـابـونـ جـيدـاـ لـمـدةـ ٢ـ ثـانـيـةـ أوـ اـفـركـ يـدـيكـ بـمـعـقـمـ يـدـينـ يـحـتـويـ عـلـىـ كـحـولـ بـنـسـبـةـ ٦ـ٪ـ عـلـىـ الأـقـلـ حتـىـ يـجـفـ
- استـخدـمـ مـطـهـرـ كـحـولـيـ (٦ـ٪ـ عـاـنـ الأـقـلـ) لـتـنـظـيفـ الـأـجـهـزةـ الـإـلـكـتـرـوـنـيـةـ وـالـأـجـهـزةـ الـخـلـوـيـةـ وـأـيـديـ الـأـبـوـابـ وـمـحـبـسـ الـحـنـفـيـاتـ وـالـطـابـعـاتـ وـيدـ اـبـرـيقـ الـقـهـوةـ وـأـسـطـحـ الـمـكـاتـبـ وـازـرـارـ الـمـصـدـعـ
- تـجـنبـ لـمـسـ عـيـنيـكـ أوـ أـنـفـكـ أوـ فـمـكـ
- اـبـقـ فـيـ الـمـنـزـلـ إـذـاـ أـحـسـتـ بـأـعـراـضـ طـفـيفـيـةـ وـأـبـلـغـ مـشـرـفـكـ الـمـباـشـرـ بـذـلـكـ