

إبطاء انتشار COVID-19

يستطيع الأفراد وأصحاب العمل والمؤسسات المساعدة في الحدّ من انتشار فيروس الكورونا (COVID-19) وحماية الأشخاص الأكثر ضعفاً في المجتمع.

نشجّع الجميع على المبادرة إلى العمل الآن للحد من انتشار العدوى وخطر الإصابة بها. إن ممارسة النظافة الجيدة والتباعد الاجتماعي هما طريقتان مهمتان يمكنك المساعدة فيهما.

يعني التباعد الاجتماعي تجنّب الاتصال الوثيق مع الآخرين. حاول الابتعاد مسافة ١,٥ متر عن الأشخاص الآخرين، مع أن هذا ليس ممكناً دائماً.

نصائح لأفراد الجمهور

- يجب على جميع المسافرين من الخارج أن يمارسوا العزل الذاتي لمدة ١٤ يوماً بعد عودتهم إلى أستراليا، حتى وإن لم يكن لديهم أعراض.
- ممارسة النظافة الصحية الجيدة - اغسل يديك مراراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية، وتجنّب لمس وجهك، وإذا سعلت أو عطست فليكن السعال أو العطس في مرفقك أو في منديل ورقي - ثم تخلص منه في سلة المهملات. طهر بانتظام الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً ولا تزر الأشخاص الضعفاء في المستشفيات أو مرافق رعاية المسنين أو الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة أو الكلى أو السكري.
- إذا كان طفلك / ولدك الصغير مريضاً، فلا ترسله إلى المدرسة أو مركز رعاية الأطفال إلى أن تختفي الأعراض.
- خطط لإمكانية عدم حضور طفلك / ولدك الصغير إلى مركز رعاية الأطفال أو المدرسة بسبب أي إغلاق في المستقبل. تحقق بانتظام من [دائرة التعليم ومدارس نيوزساوث ويلز الكاثوليكية](#) للاطلاع على التحديثات.
- ادمع الآخرين في المجتمع وذلك بالتأكد من حسن حال الأصدقاء وأفراد العائلة.
- اتبع إحساسك ولا تتبع التجمّعات - تجنّب التجمّعات وابق على اتصال مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل من خلال الهاتف والبريد الإلكتروني ووسائل التواصل الاجتماعي.
- توقف عن المصافحة أو العناق أو التقبيل كتحيّة.
- أعد النظر في خطط السفر إلى الخارج وإلى ولايات أخرى.
- تحدث مع طبيبك والصيدلي بشأن الحصول على إمدادات طارئة من أية أدوية لك ولعائلتك تستخدمونها بصورة منتظمة.
- ابق على اطلاع: نظراً لتغيّر الموقف بسرعة، تحقق بانتظام من المواقع التالية للحصول على التحديثات، [NSW Health](#) و [COVID-19 website](#) و [NSW Health Facebook page](#).

نصائح لأصحاب العمل ومقدمي الخدمات

- شجّع على إقامة ترتيبات عمل/تعلّم مرنة وشجّع الموظفين على البقاء في المنزل إذا كانوا مرضى.
- شجّع الموظفين على تأجيل أو إلغاء السفر غير المستعجل.
- تأكد من توفير مستوى عالٍ من التنظيف المنتظم.
- قم بشراء مستلزمات النظافة (مثل مطهرات الكحول اليدوية) وضعها في مداخل المباني وفي الأماكن المشتركة. شجّع على غسل اليدين بشكل متكرر واستخدام معقمات اليدين.
- عدّل الأنشطة/الخدمات لتشجيع على التباعد الاجتماعي - اجعل من الممكن الفصل بين الزبائن، وتجنب الاصطفاف وتواجد الأفراد في أماكن مغلقة صغيرة.
- تجنّب الاجتماعات الداخلية الكبيرة وغرف الغداء واستخدم الأماكن الخارجية إن أمكن.
- فكّر في احتياجات كبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة وغيرهم من ذوي الاحتياجات الخاصة والاحتياجات الوظيفية.
- ابق على اطلاع: توجه إلى [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces](#).



من الذين يجب فحصهم؟

- يجب فحص أي شخص يعاني من أعراض البرد أو ما يشبه الإنفلونزا وقد عاد من الخارج أو كان على اتصال بحالة إصابة مؤكدة بـ COVID-19. إذا كانت لديك أعراض، اتصل بطبيبك العام مسبقًا للتأكد من إمكانية إجراء الترتيبات المناسبة.

روابط مفيدة

- [NSW Health COVID-19 website](#)
- [NSW Health Facebook page](#)
- [Australian Department of Health](#)
- [The Department of Education](#)
- [Catholic Schools NSW](#)
- [Transport for NSW](#)