



# كن عطوفاً لتواجه الخوف أثناء تفشي #فيروس كورونا

أظهر تعاطفك مع المتضررين



تعلم عن المرض لتقيّم مخاطره على  
نحو صحيح



اعتمد تدابير عملية لحماية نفسك من  
العدوى



كن مستعداً لعدوى #كوفيد19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



# كن عطوفاً لتتصدى لممارسات الوصم أثناء تفشي #فيروس كورونا

تقاسم آخر الحقائق وتفادي التضخيم  
والمبالغة



أظهر تضامك مع المتضررين



تحدث عن قصص الأشخاص الذين  
أصيبوا بالفيروس



كن مستعداً لعدوى #كوفيد19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



# كن عطوفاً لتدعم أحبائك أثناء تفشي #فيروس كورونا

اسأل عنهم دوماً - خصوصاً إذا كانوا  
في الحجر الصحي



شجّعهم على ممارسة هواياتهم،  
كالقراءة والفن والتأمل



تقاسم المعلومات التي تنشرها منظمة  
الصحة العالمية للتخفيف من قلقهم



قدّم نصائح هادئة وسليمة لأطفالك



كن مستعداً لعدوى #كوفيد19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



كن **آمناً** من عدوى **#فيروس**  
كورونا إذا كنت فوق الستين من عمرك  
أو كنت تعاني من مرض آخر مثل:

أمراض القلب والشرابين



أمراض الجهاز التنفسي



السكري



تجنب المناطق والأماكن المزدحمة التي قد  
تتفاعل فيها مع أشخاص مرضى.

كن **مستعداً** لعدوى **#كوفيد19**:

[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



كن نبيهاً إذا أصبت بضيق في التنفس:

اتصل بطبيبك 

التمس الرعاية الطبية فوراً! 

كن مستعداً لعدوى #كوفيد19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



# كن نبيهاً وثقف نفسك بشأن #فيروس كورونا

اتبع النصائح الدقيقة بشأن الصحة العامة  
التي تصدرها منظمة الصحة العالمية  
وسلطات الصحة المحلية



تابع آخر مستجدات #فيروس كورونا



لتفادي نشر الشائعات، تحقق دائماً من  
المصدر الذي تأخذ منه المعلومات



لا تنشر الشائعات



كن مستعداً لعدوى #كوفيد19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)

كن مستعداً لمواجهة  
#فيروس كورونا.

منظمة الصحة العالمية تقدم نصائح  
عن سبل حماية أنفسنا والآخرين:

كن آمناً من #فيروس كورونا

كن نبيهاً وثقف نفسك

كن عطوفاً وتبادل الدعم

لمعرفة المزيد من المعلومات وتقاسمها مع  
من تحب: [www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)