

كوفيد-19

حافظ على صحتك أثناء السفر

تجنب طرق السفر هذه إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال



تناول الطعام المطبوخ جيدًا فقط



تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب الإتصال والسفر مع الحيوانات المريضة، خاصة في الأسواق الرطبة



عند السعال والعطس، غطي فمك وأنفك بمنديل أو بالكوع. قم برمي المناديل في سلة مغلقة بعد الإستخدام مباشرة ونظف يديك



قم بتنظيف يديك بشكل متكرر باستخدام مادة كحولية أو بالصابون والماء الساخن لمدة 20 ثانية على الأقل



تجنب ملامسة العينين والأنف والفم



تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من الحمى أو السعال



إذا كنت ترتدي قناع وجه ، فتأكد من أنه يغطي فمك وأنفك ولا تلمسه .
تخلص من الأقنعة ذات الإستخدام الفردي فورًا بعد كل إستخدام
ونظف يديك بعد إزالة الأقنعة



إذا أصبحت مريضة أثناء السفر ، أخبر الطاقم



اطلب الرعاية الطبية مبكرًا إذا مرضت،
وشارك تاريخك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك



International
Chamber of Shipping

Shaping the Future of Shipping