

# فيروس كورونا

## حافظ على صحتك خلال السفر



تجنب السفر باستخدام هذه الوسائل في حال كنت تعاني من الحمى أو السعال



تناول فقط الطعام المطبوخ جيداً



تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب الاتصال الوثيق والسفر مع الحيوانات، خاصة في الأسواق



غطي فمك وأنفك بمنديل أو من خلال كوعك عند السعال أو العطس. قم برمي المناديل المستخدمة في سلة قمامة مغلقة واغسل يديك فوراً



اغسل يديك بشكل متكرر، عبر استخدام معقم (كحولي المحتوى) أو بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل



تجنب ملامسة العين، الأنف والفم



تجنب الإتصال الوثيق بالأشخاص الذين يعانون من الحمى أو السعال



في حال ارتداء الكمامة، تأكد من أنها تغطي فمك وأنفك، ولا تلمسها بعد ذلك. تخلص من الكمامة ذات الإستخدام للمرة الواحدة، وقم بغسل يديك بعد ذلك على الفور



حاول قدر الإمكان الحفاظ على مسافة عن المسافرين، وفي حال شعرت بالمرض، بلِّغ الطاقم أو موظفي المطار



أطلب الرعاية الطبية مبكراً في حال تعرضك لوعكة صحية، وشارك تاريخك الطبي مع من يقدم لك الرعاية الصحية



International  
Chamber of Shipping

Shaping the Future of Shipping

لمزيد من المعلومات  
[ics-shipping.org/covid19](https://ics-shipping.org/covid19)