

## معاً لنبقى بصحة جيدة!

### نشرة عن كيفية التصرف خلال فترة وباء فيروس كورونا

إننا نولي أهمية قصوى لصحة المشاركين وصحة قادة الدورات. ولذا فمن أجل سلامتك وسلامة الآخرين، يرجى مراعاة التعليمات التالية:

حافظ على مسافة اجتماعية لا تقل عن 1.50 متر أينما كنت وفي جميع الأوقات.  
ولا تتجمع في مجموعات خلال فترات الراحة.



قم بارتداء قناع الوجه (الكمامة) إذا لم يكن من الممكن الحفاظ على المسافة الاجتماعية المطلوبة.



انتبه إلى العلامات واللافتات الإرشادية الخاصة بتوجيه المسار والمسافة.



اغسل يديك بانتظام وبشكل كامل لمدة 20-30 ثانية على الأقل بالماء والصابون السائل. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، فقم بتطهير يديك جيداً بالكحول/معقم اليدين.



قم بمراعاة آداب السعال والعطس: قم بالسعال والعطس في طية الذراع أو في منديل ورقي.



تجنب ملامسة الآخرين أو معانقتهم أو مصافحتهم.



إذا كنت تشعر بالمرض (على سبيل المثال الحمى أو السعال الجاف أو مشاكل في التنفس أو فقدان حاسة التذوق / الشم أو التهاب الحلق أو ألم في الأطراف)، فابق في المنزل أو غادر مبنى مدرسة Volkshochschule.



إذا ساورتك شكوك بإصابتك بمرض كوفيد-19 (COVID-19)، فيرجى إبلاغ السلطات الصحية المحلية.



شكراً لتعاونكم معنا!