

## تعليمات هامة للمسافرين القادمين من الدول التي شهدت تسجيل حالات مرض فيروس كورونا COVID-19

يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً واتباع الإرشادات التالية:

تجنب مخالطة الآخرين عن طريق عزل نفسك في غرفة معينة واستخدام حمام منفصل



تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية بما في ذلك الأطباق والأكواب وأواني الأكل والمناشف والفراش مع أشخاص آخرين



يجب عليك ارتداء قناع الوجه عندما تكون حول أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة



قم بتغطية الفم في وقت السعال والعطس بمنديل وتأكد من التخلص من المناديل المستخدمة في سلة مهملات مغلقة؛ اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك بمطهر يحتوي على الكحول مباشرة بعد العطس



اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون أو بمطهر اليدين بالكحول



لا تسافر أثناء فترة العزل وتجنب استخدام المواصلات العامة



راقب الأعراض: إذا ظهرت عليك الأعراض التالية كالحمى أو السعال أو ضيق في التنفس خلال الـ 14 يوماً التالية، فعليك طلب الرعاية الطبية والاتصال بالخط الساخن (444) وإبلاغ الطبيب عن سفرك الأخير



سوف يتم الاتصال بك من قبل فريق الصحة العامة لمتابعة حالتك باستمرار



## Important instructions for travelers from countries where COVID-19 cases have been recorded

### Stay at home for 14 days and follow these instructions:



Avoid contact with others by separating yourself in a specific room and by using a separate bathroom



Avoid sharing personal household items including plates, cups, eating utensils, towels, or bedding with other people



Wear a facemask when you are around other people or pets



Cover your coughs and sneezes with tissues and ensure that the used tissues are disposed of in a closed trash can; wash your hands with soap and water or clean your hands with an alcohol-based sanitizer immediately after sneezing



Wash your hands regularly with soap and water or with an alcohol-based hand sanitizer



Don't travel during the period of isolation and avoid using public transportation



Monitor your symptoms: if you become ill with fever, cough, or shortness of breath in the next 14 days, you should seek medical care and call the COVID-19 Hotline (444). Inform the doctor of your recent travel history.



You will be contacted by Public Health regularly to monitor your symptoms

## जिन देशों में (COVID – 19) के मामले दर्ज किए गए हैं, वहां के यात्रियों के लिए कुछ महत्वपूर्ण निर्देश

### 14 दिनों के लिए घर पर रहें और निम्नलिखित निर्देशों का पालन करें:



दूसरों के साथ संपर्क से बचें, एक विशिष्ट कमरे में खुद को अलग कर लें और अपने लिए एक अलग बाथरूम का उपयोग करें



अन्य लोगों के साथ अपना प्लेट, कप, खाने के बर्तन, तौलिए, या बिस्तर सहित अन्य व्यक्तिगत घरेलू सामानों को साझा करने से बचें



जब आप अन्य लोगों या किसी पालतू जानवरों के आसपास हों तो एक फेसमास्क पहनें



जब आप को खांसी छींक आये तो किसी टिश्यू पेपर से अपने मूंह और नाक को कवर करें और सुनिश्चित करें कि उपयोग किए गए टिश्यू पेपर किसी बंद कचरा के डब्बा में फेंक दिया गया है; छींकने के तुरंत बाद आप अपने हाथों को साबुन और पानी से धो लें या किसी अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से अपने हाथों को साफ कर लें



नियमित रूप से अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या किसी अल्कोहल आधारित सैनिटाइजर से अपने हाथों को साफ रखें



अलग रहने वाली अवधि के दौरान यात्रा न करें और किसी सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करने से बचें



अपने लक्षणों की निगरानी करते रहें: यदि आप अगले 14 दिनों के भीतर बुखार, खांसी, या सांस की तकलीफ से बीमार हो जाते हैं, तो आप तुरंत डाक्टर की सलाह लें और COVID-19 के हॉटलाइन (444) पर कॉल करें। डॉक्टर को अपने हाल की यात्रा का पूरा ब्योरा प्रदान करें।



आपके लक्षणों की नियमित रूप से निगरानी के लिए आपको सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग द्वारा संपर्क किया जाएगा