Hygiene Tips Regarding the Corona Virus

- If you have fever, headache, coughing and sore throat, you must see your doctor immediately.
- Stay home if you're sick
- Wash your hands often and correctly
- Avoid shaking hands and hugs.
- Keep social distance by avoiding close contact
- Avoid touching your face, including eyes, nose and mouth
- Cover your cough or sneeze
- Wear a face mask if you are sick
- For the Elderly, it is important that you stay home and avoid crowds.

ܡܘܕܥܢܘܬܐ ܕܚܘܠܡܢܐ ܥܠ ܡܪܥܐ ܕܟܘܪܘܢܐ

ܐܢ ܐܝܬܠܟ (ܐܝܬܠܟܝ) ܚܡܝܡܘܬܐ ، ܡܪܥܐ ܕܪܫܐ ، ܫܥܠܐ ܘܡܪܥܐ ܕܩܠܘܥܬܐ:

- ܘܠܐ ܕܚܙܝܬ ܠܐܣܝܐ ܒܥܓܠܘܬܐ.
- ܫܝܓܝܗ ܠܐܝܕܬܟ ܙܒܢ̈ܐ ܣܓܝ̈ܐܐ ܘܒܐܘܪܚܐ ܬܪܝܨܬܐ.
- ܟܠܝܗ ܡܢ ܫܠܡܬܐ ܕܐܝܕܐ ܘܚܒܩܐ.
- ܗܘܝ ܪܚܝܩܐ ܪܘܚܐ ܡܢ ܐܢܫ̈ܐ ܐܚܪ̈ܢܐ.
- ܠܐ ܬܓܫ ܒܦܪܨܘܦܟ : ܒܥܝ̈ܢܝܟ ܘܢܚܝܪܟ ܘܦܘܡܟ.
- ܟܣܝ ܠܦܘܡܟ ܐܡܬܝ ܕܫܥܠܬ ܘܥܛܫܬ.
- ܠܒܘܫ ܡܣܟܐ ܕܦܐܬܐ ܐܢ ܗܘܝܬ ܡܪܝܥܐ.
- ܦܝܫ ܠܗ ܣܒܐ ܐܢ ܗܘܝܬ ܡܥܒܕܐ ܒܒܝܬܐ ܘܪܚܩܝܗ ܡܢ ܟܢܫܐ ܕܐܢܫ̈ܐ.

إرشادات صحيّة حول فيروس كورونا

إذا كانت لديكَ (لديكِ) أعراض الحمّى والسّعال والتهاب الحلق يجب عليك:

- البقاء في البيت إن كنت مريضاً.
- غسل يديك أكثر وبطريقة صحيحة.
- تجنّب المصافحة والعناق.
- ترك مسافة بينك وبين الآخرين وتجنّب الاقتراب منهم.
- تجنّب لمس وجهك وخاصة عينيك وأنفك وفمك.
- تغطية فمك وأنفك أثناء السّعال والعطس.
- البقاء في البيت وتتجنّب الازدحام إذا كنت مسنّاً.