

قواعد الـ 14 يوم عند العودة من خارج البلاد

- 1 قوموا بإلغاء رحلاتكم إلى خارج البلاد أو قوموا بتأجيلها
- 2 اذا كنتم قد سافرتم الى خارج البلد عند العودة ابقوا في المنزل في اول 14 يوم
- 3 من اجل حماية افراد العائلة قوموا بعزل انفسكم عنهم
- 4 خلال مدة البقاء في المنزل لا تستقبلوا ضيوف
- 5 لا تدخلوا الى غرفة الشخص الذي تم عزله بدون ارتداء الكمامة الطبية
- 6 قوموا بتهوية غرفتكم باستمرار
- 7 تجنبوا ملامسة الاشخاص وخصوصا كبار السن واصحاب الامراض المزمنة
- 8 قوموا بغسل يديكم باستمرار وعلى الأقل لمدة عشرين ثانية في كل مرة و بشكل جيد
- 9 قوموا بتنظيف مقابض الابواب , المقابض المعدنية , والمغاسل والامور المستخدمة بشكل يومي بالماء والمنظفات
- 10 لا تستخدموا المستلزمات الشخصية بشكل مشترك مثل المناشف
- 11 قوموا بغسل ملابسكم باستخدام المنظفات الاعتيادية بدرجة حرارة تتراوح ما بين 60-90 درجة مئوية
- 12 قوموا بشرب السوائل بشكل كثير , حافظوا على نظامكم الغذائي بشكل متوازن , يجب ان تكون ساعات نومكم واستيقاظكم منتظمة
- 13 اذا اضطررتم الى الخروج من المنزل يجب عليكم ارتداء الكمامة الطبية
- 14 في حال وجود ارتفاع لدرجة الحرارة او الكحة او ضيق في التنفس يرجى ارتداء الكمامة الطبية والتوجه الى مؤسسة صحية



القواعد ال 14 للوقاية

من فايروس كورونا

- 1 قوموا بغسل يديكم باستمرار وعلى الأقل لمدة عشرين ثانية في كل مرة و بشكل جيد
- 2 الوقوف على مسافة 3-4 خطوات من الاشخاص الذي تبدو عليهم اعراض البرد والزكام
- 3 عند الكحة والعطس استخدموا المناديل ذو الاستخدام الواحد لمسح الفم والانف عند عدم توفر المناديل استخدموا الجانب الداخلي من الذراع
- 4 تجنبوا المصافحة عن قرب والعناق والاقتراب الشديد من بعضكم البعض
- 5 تجنبوا لمس العين والفم والانف باليدين.
- 6 قوموا بالغاء رحلاتكم إلى خارج البلاد أو قوموا بتأجيلها
- 7 عند العودة من خارج البلد ابقوا في المنزل في اول 14 يوم
- 8 قوموا بتهوية الاماكن الذي تتواجدون فيها بشكل منتظم
- 9 قوموا بغسل ملابسكم باستخدام المنظفات الاعتيادية بدرجة حرارة تتراوح ما بين 60-90 درجة مئوية
- 10 قوموا بتنظيف مقابض الابواب, المقابض المعدنية, والمغاسل والامور المستخدمة بشكل يومي بالماء والمنظفات
- 11 في حال ظهور أعراض البرد والزكام يجب تجنب الاقتراب من كبار السن أو أصحاب الأمراض المزمنة وعدم الخروج من المنزل دون ارتداء الكمامة الطبية
- 12 لا تستخدموا المستلزمات الشخصية بشكل مشترك مثل المناشف
- 13 قوموا بشرب السوائل بشكل كثير , حافظوا على نظامكم الغذائي بشكل متوازن , يجب ان تكون ساعات نومكم واستيقاظكم منتظمة
- 14 في حال وجود ارتفاع لدرجة الحرارة او الكحة او ضيق في التنفس يرجى ارتداء الكمامة الطبية والتوجه الى مؤسسة صحية



T.C.
İÇİŞLERİ BAKANLIĞI
GÖÇ İDARESİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ