

- احرص على التباعد الجسدي (متر على الاقل) باستمرار
- ارتد كمامة الوجه خلال تواجدك خارج مكتبك داخل المبنى (بامكانك استخدام كمامة قماش / كمامة طبية / قناع التنفس)
- تجنب استخدام مكيف الهواء و احرص على تهوية مكتبك بفتح النوافذ
- لا تصافح باليد ولا تشارك الكوب أو الأقلام أو أية أدوات أخرى مع أحد
- استخدم التكنولوجيا لعقد اجتماعاتك عبر الانترنت لتفادي التجمعات غير الضرورية

- استخدم منديل ورقي عند السعال او العطس وألقي المنديل بسلة مهملات مغلقة واستخدم باطن الكوع عند السعال أو العطاس في حال عدم توفر مناديل

- اغسل يديك (الباطن والظاهر) بالماء والصابون جيداً لمدة ٣٠ ثانية أو افرك يديك بمعقم يدين يحتوي على كحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل حتى يجف
- استخدم مطهر كحولي (٦٠٪ على الأقل) لتنظيف الأجهزة الالكترونية والأجهزة الخلوية وأيدي الأبواب ومحبس الحنفيات والطابعات ويد ابريق القهوة وأسطح المكاتب وازرار المصعد
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك
- ابق في المنزل إذا أحسست بأعراض طفيفية وأبلغ مشرفك المباشر بذلك



Stay safe