



# كيف تحمي نفسك من كوفيد-١٩ أثناء التسوق؟



٣

احرص على تجهيز قائمة بالمشتريات قبل مغادرتك للمنزل



٢

إذا كان عمال المنزل هم من يقومون بالتسوق، اشرح لهم الإجراءات الاحترازية والوقائية



١

احرص على أن يقوم بالتسوق شخص واحد فقط وتجنب اصطحاب الأطفال



٦

تأكد من تطهير العربات والسلال قبل الاستخدام، أو قم بارتداء قفازات وتخلص منها بعد الاستخدام فوراً وبشكل آمن



٥

تأكد من ترك مسافة ٢ متر على الأقل بينك وبين الآخرين



٤

للحد من عدد الزيارات، اشتر ما يكفي من البقالة لمدة أسبوع أو أسبوعين، ولكن لا تفرط في الشراء لترتك المخزون للآخرين



٩

استخدم معقم اليدين الكحولي أو الماء والصابون مباشرة بعد مغادرة مركز التسوق



٨

استخدم طرق الدفع الإلكترونية بدلاً من النقود الورقية



٧

تجنب لمس أنفك وفمك وعينيك أثناء التسوق



١٢

تأكد من تطهير ومسح الأسطح الملامسة لأكياس التسوق والمنتجات التي تم شراؤها



١١

بعد الرجوع للمنزل تخلص من أكياس الشراء على الفور واغسل الأشياء التي قمت بشراؤها



١٠

ضع أكياس التسوق في صندوق السيارة الخلفي وليس على مقاعد السيارة



١٣

عند الانتهاء من تخزين المنتجات، اغسل يديك بالصابون والماء أو استخدم معقم كحولي لليدين

## تجنب الذهاب للتسوق إذا كنت:

- تعاني من أي أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا مثل السعال والعطس والحمى
- تعاني من أي مرض مزمن أو مناعة منخفضة
- شخص مسن

