



## حافظ على سلامتك وسلامة الأشخاص الآخرين من خطر الإصابة بفيروس الكورونا COVID-19 وذلك عن طريق:

- غسل اليدين على نحو منتظم
- ارتداء الكمامات على الوجه
- المحافظة على وجود مسافة تباعد بينك وبين الأشخاص الآخرين

### الأعراض الرئيسية الدالة على الإصابة بفيروس الكورونا هي:

- ارتفاع في درجة الحرارة مما يعني أنك ستشعر بالدفء الشديد عند لمسك لصدرك أو ظهرك
- المعاناة من سعال مستمر وجديد مما يعني أن تسعل لمدة تزيد عن ساعة واحدة أو أن تصاب بنوبات السعال على نحو ثلاثة نوبات سعال أو أكثر خلال 24 ساعة.
- فقدان أو تغير في حاسة الشم أو التذوق .

إذا شعرت بأنك مصابا بأي من الأعراض السابقة فيرجى منك الاتصال مع خدمة  
الصحة الوطنية NHS على رقم الهاتف 111.



اغسل يديك



غطي وجهك



حافظ على مسافة التباعد

إذا كنت مصابا  
بالأعراض -  
احصل على  
الاختبار



## هل تحتاج الحصول على المساعدة فيما يتعلق بالطعام أو الدواء أو حجز موعد حصولك على اللقاح؟

توفر خدمة الخط الهاتفي المخصص لتقديم المساعدة في هامبشاير Hampshire في مكافحة فيروس الكورونا جميع النصائح والمساعدات ما بين الساعة 9 صباحا الى الساعة 5 عصرا من أيام الاثنين الى أيام الجمع.

ويمكنك الاتصال مع خط المساعدة الهاتفي وهو 0333 370 4000 وسيقوم احد الأشخاص بتقديم النصيحة لك أو إحالة طلبك للحصول على المساعدة من المجمع المحلي.

وسيتم إحالة معظم الاستفسارات الى خدمة المتطوعين في باسينجستوك Basingstoke Voluntary Action لترتيب حصولك على الدعم المحلي من المجمع ، مثل حصولك على خدمات توصيل الطعام.



اغسل يديك



غطي وجهك



حافظ على مسافة التباعد

إذا كنت مصابا  
بالأعراض -  
احصل على  
الاختبار