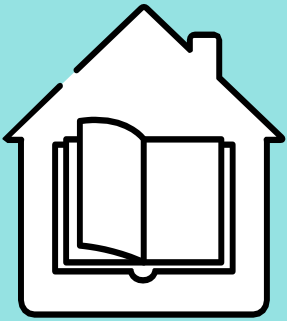




العودة إلى الصف/ الفصل الدراسي :
أستمر بالعناية بنفسى وبمن هم حولى



**أبقى فى المنزل إن كنت ضمن الفئات
الأكثر عرضة للخطر**

1

يوصى بتجنب الحضور إلى الفصل لمتابعة الدروس إذا كنت ضمن الفئات الأكثر عرضة للخطر أو إن كان يتواجد ضمن عائلتى شخص ممن هم أكثر عرضة للخطر.



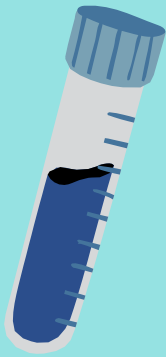
**أحضُر إلى الدرس 5 دقائق قبل
الوقت المُحدد**

2

الوصول إلى قاعة التدريس قبل 5 دقائق من بداية الدرس لتجنب الازدحام فى المكان.

أقضى فترة إستراحتى فى الخارج/ الهواء الطلق
أقوم بتمضية فترة الإستراحة فى مكان خارجى مع الحفاظ على مسافة التباعد الآمن (1.5 م).

3



**أعرف أين يتم إجراء الإختبار السريع
(RAPID TEST) مجاناً**

4

يوصى بتكرار القيام بإجراء الإختبار السريع (RAPID TEST). سوف يخبرنى مُدرسى/ مُدرستى بالأمكنة التى يتم فيها إجراء الإختبارات مجاناً.

أقوم بغسل اليدين

5

غسل اليدين وإستعمال المُعقم قبل الدخول إلى قاعة التدريس.



أستخدمُ الكمامة

6

إستخدام الكمامة إلزامى فى المصعد وفى قاعة التدريس.

أتناول الطعام خارج الفصل/القاعة

7

تناول الطعام والشراب يكون خارج قاعة التدريس/ الفصل.



**أحتفظ بأغراضى الشخصية
لنفسى**

8

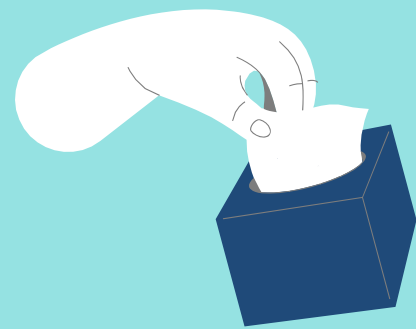
تجنب مشاركة الآخرين بإستخدام أقلام الرصاص والحبر, أو الأغراض الشخصية الأخرى.



9 **أبقى في المنزل إن كنت مصاباً**

بكوفيد 19 (COVID 19)

أبقى في المنزل في حال تم تشخيصي بالإصابة
بكوفيد 19 (COVID 19) أنا أو احد أفراد عائلتي
أو إن كنت قد خالطت شخصاً مصاباً.
أخبر مُدرّستي/ مُدرّسي بالإصابة



10 **أقوم بتغطية الفم عند السعال أو العطاس**

عند السعال أو العطاس، أقوم بتغطية
الأنف والفم بكمساعد عند مستوى المرفق
أو بمنديل ورقي.

11 **لا ألمس العينين والأنف والفم بيدي**

أتجنب لمس عيني وأنفي وفمي بيدي.



12 **أقوم بتنظيف لوحة مفاتيح الحاسوب**

تنظيف لوحة مفاتيح الحاسوب
بعد الإنتهاء الدرس التعليمي.

13 **أبقي في المنزل إذا كنت مريضاً**

أبقى في المنزل إذا ظهر عليّ أي عرض
من أعراض الإصابة بالفيروس, كالرشح
والحرارة والسعال الخ..



14 **أفتح النوافذ**

استخدام المكيفات و التهوية الطبيعية معاً في نفس الوقت

15 **أحافظ على مسافات التباعد**

المحافظة على مسافات التباعد. المسافة المُشار إليها
بين جميع المتدربين مع المقاعد هي بمقدار 1,5 متر.



16 **أرمي القمامة في الحاويات**

التخلص من القفازات والكمادات والمناديل
المستخدمة وما إلى ذلك ورميها في صناديق القمامة.