

دعونا نجتمع عبر الابتعاد عن بعضنا البعض!

حقائق كوفيد-19
للحفاظ على صحتك
في المنزل

لضمان أن يكون لدينا جميعاً ما نحتاجه كي نتمتع بصحة جيدة، يجب علينا حماية الجميع في مجتمعنا. لحماية صحة جميع أفراد المجتمع، يوصي مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) لولاية ماين:

قم بما يلي



ابقي في المنزل إلا إذا احتجت إلى الوصول إلى الحاجات الأساسية أو ممارسة التمارين في الخارج.



ابتعد 6 أقدام عن الأشخاص الذين لا يعيشون معك في أي وقت تتواجد فيه في الخارج.



اذهب إلى المتجر، ولكن قلل من زيارتك له.



اخرج من المنزل. خذ كلبك في نزهة على الأقدام أو اركب الدراجة أو مارس التمارين.



لا تقم بما يلي



لا تجتمع مع الآخرين الذين لا يعيشون معك - حتى ولو كانوا مجموعات صغيرة أو عائلة واحدة فقط.



لا تمارس الرياضات الجماعية في الحديقة العامة أو تزور الملاعب.



لا تنظم مواعيد اللعب للأطفال أو تسمح للمراهقين بقضاء الوقت مع الأصدقاء.



لا تسافر أو تستخدم وسائل النقل العام إلا إذا كان ذلك ضرورياً للعمل أو الوصول إلى الحاجات الأساسية.



إذا كنت مريضاً، فابقي في المنزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية أولية، فاتصل بالرقم 2-1-1 للحصول على المعلومات. لا تأتي إلى العيادة أو المستشفى إذا كنت مريضاً دون التواصل معهم أولاً.



الانفصال عن الآخرين لا يعني البقاء وحيداً.

للتعامل مع الإجهاد أثناء هذا الوباء، استفد من المهارات التي استخدمتها للتغلب على التحديات الماضية في حياتك. قد نحتاج جميعاً إلى دعم إضافي لاجتياز هذه المرحلة الزمنية. قد يعني هذا طلب مساعدة خارجية. اتصل بخدمات المجتمع المتوفرة على مدار الساعة لجميع سكان ولاية ماين:

♦ اتصل بالرقم 2-1-1 للحصول على معلومات وموارد. اضغط على الرقم 5 للحصول على مترجم في أي لغة.

♦ اتصل بخط Maine Warm Line على الرقم 866-771-9276 للحصول على دعم فيما يخص الخوف، الأسى، والحزن.

♦ اتصل بخط Maine Crisis Line على الرقم 888-568-1112 للحصول على دعم عندما تُصاب بأزمة.