

حالات الإصابة بفيروس كورونا عالية جداً: ابق في المنزل

لا تغادر المنزل إلا إذا كان ذلك لسبب
مسموح به



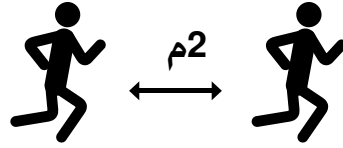
تقييدات
الإغلاق



لا تسافر أو
تقوم بانتقالات
إلا لسبب
مسموح



لا تشارك في أي
فعاليات اجتماعية
في أماكن مغلقة
الآن مع أشخاص من
أسرتك أو محيطك

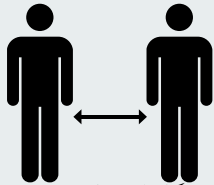


لا تغادر المنزل لممارسة التمارين
الرياضية إلا مرة واحدة في اليوم -
و مع أسرتك، أو أشخاص من
المحيطين بك، أو شخص واحد (1) من
أسرة أخرى



يجب عليك
العمل من
المنزل إذا كنت
تستطيع
ذلك

اتبع نصائح الصحة العامة



ابق بعيداً لمسافة مترين
(2م) عن الأشخاص الذين لا
تعيش معهم



اغسل يديك بانتظام لمدة
20 ثانية على الأقل



ارتد غطاء وجه (كمامة) في الأماكن
العامة الداخلية والأماكن الخارجية
المزدحمة، ما لم تكن معفيًا من ذلك

هل تعاني من أي أعراض؟ ابق في المنزل واحصل على تحليل مجاني

فقدان أو تغير في حاستي
الشم أو التذوق لديك



ارتفاع
درجة حرارة الجسم



سعال
مستجد
ومستمر



اتصل بالرقم: 119

nhs.uk/coronavirus

اتصل بالمجلس على الرقم 020 7974 4444 (الخيار 9)
حيث يمكنك أيضاً الحصول على الدعم من أجل العزل الذاتي

Camden

Camden

NHS
Test and Trace

KEEP
CAMDEN
SAFE