

إلتزم واحتفل بـرمضان بأمان أكثر أثناء مرض كوفيد-١٩



الخطط الرامية إلى التجمع في الأسر والمساجد والمراكز الثقافية للصلاة والإفطار تجري مرة أخرى. إن التجمع بمزيد من الأمان أثناء وباء كوفيد-١٩ ممكن هذا العام بسبب توفر اللقاحات، ووضع الأقنعة، والاختبار، وغير ذلك. تقدم هذه الإجراءات طبقات من الحماية من عدوى كوفيد-١٩.

طرق لحماية نفسك ومجتمعك المحلي من الإصابة بمرض كوفيد-19:

• **احصل على اللقاح** تأكد من أنك مستكماً لتلقيحات مرض كوفيد-١٩، بما في ذلك الجرعة المعززة. لن يؤدي الحصول على لقاح كوفيد-١٩ إلى إبطال صيامك لأنه لا يعتبر طعاماً أو مشروباً. إذا أمكن، تعرف على حالة تلقيح الأشخاص في مكان التجمع.



• **ضع قناعاً عند التوصية أو الحاجة.** إذا كنت في منطقة مجتمع محلي ذات إصابات عالية لمرض كوفيد-١٩، فعليك ارتداء قناع في الأماكن المغلقة العامة. يمكنك اختيار ارتداء قناع في أي وقت. قد تطلب بعض الشركات أو المنظمات أو أماكن العبادة من الأشخاص ارتداء الأقنعة. قد يرغب الأشخاص المعرضين لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير في ارتداء قناع بشكل أكثر تكراراً.



• **اغسل يديك مراراً.** إذا لم يتوفر الصابون والماء، فاستخدم معقم اليدين الذي يحتوي على كحول بنسبة ٦٠٪ على الأقل.



• **اجتمع في أماكن ذات تدفق هواء جيد أو تهوية جيدة.** قد تكون هذه مساحات خارجية وأماكن مزودة بتدفق هواء نقي أو تهوية عالية الجودة.



• **ابق في المنزل إذا كنت تشعر بالمرض أو كانت نتيجة اختبارك إيجابية.** إذا كنت تعاني من أعراض ، تأكد أن تحصل على الاختبار بأسرع ما يمكن.



هل تشعر بالمرض؟ تأكد من اتباع توصيات الصحة العامة حول:

- المدة التي تبقى بها في المنزل وبعيداً عن الآخرين.
- متى يجب ارتداء قناع ونوع القناع الذي يجب ارتداؤه.
- متى يجب الاتصال بموفر الرعاية الصحية بشأن الاختبار و/أو العلاج.
- يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول **حماية نفسك والآخرين: مرض كوفيد-١٩** (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html).