

PRODUCED BY
 CILD

على تعاونهم معنا | CO. N. O. S. C. I ترجمة سامي العيدودي . نشكر منظمة اطباء بلا حدود و

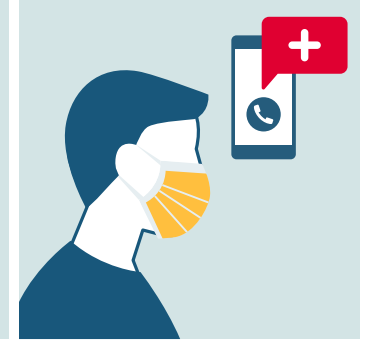
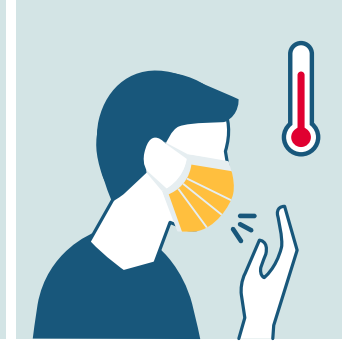
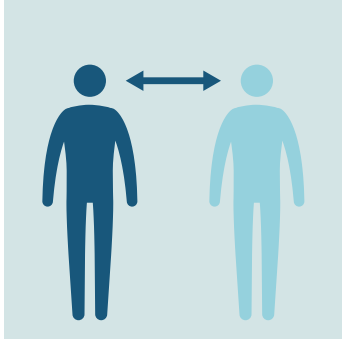
CILD - ITALIAN COALITION FOR CIVIL LIBERTIES AND RIGHTS
via Monti di Pietralata, 16 – 00157 Rome – cild.eu – info@cild.eu



كوفيد ١٩ : ماذا يجب ان افعل
ما عليك فعله اذا كنت في السجن و تريد المحافظة على
نفسك وعلى الاخرين من حولك من الكوفيد

ترجمة سامي العيدودي . نشكر منظمة اطباء بلا حدود
على تعاونهم معنا | CO. N. O. S. C. I و





انا احميك انت ، وانت تحميني انا

ضع دائما الكمامة التي وضعت على
ذمتك عند خروجك من الزنزانة

التباعد الجسدي مهم جدا

ان التباعد الجسدي ضروري جدا،
يمكنك عدم الالتزام بالتباعد الجسدي
الا في حالة انك مع الاشخاص اللذين
يعيشون معك في نفس الزنزانة، او
في حالة قدوم اشخاص جدد بعد ان
انهوا فترة الحجر الصحي او بعد ان
اجروا كل التحاليل والكشوفات الطبية
الخاصة بهذا المرض

اغسل يديك دائما بالماء والصابون او
بمطهر اليدين

يمكنك طلب هذه المواد من السجن اذا
لم تكن متوفرة لديك.
احرص دائما على نظافة المكان الذي
تعيش به والاماكن التي تقضي فيها
اوقاتك مع الاخرين

لا تتبادل اغراضك الشخصية مع باقي
الاشخاص المسجونين معك في زنزانتك
او خارجها مثل(فرشاه الاسنان، موس
الحلاقة، ملابس، مناشف، مواد زينة،
...سجائر، كأس)

احذر: الاحساس بحرارتك مرتفعة او
ان تكون لديك كحة جافة، او انت
تفقد ذوق الطعام او امكانيه استنشاق
الروائح او صداع واوجاع في الراس وفي
العظام.

ماذا عليك فعله في هذه الحالة؟
يجب عليك ان تطلب مقابلة الطبيب،
ضع دائما الكمامة و
حاول ايضا ان تباعد الى اقصى حد
ممكن من باقي الأشخاص، وذلك
لحمايتهم