

# قبل الإبحار، المرجو تتبع هذه التوجيهات لضمان صيد خال من فيروس الكورونا



لا تبحر إذا كنت تنتمي للأشخاص الأكثر قابلية للفيروس  
يجب أن تلتزم بيتك إذا توفرت لديك أحد الشروط التالية:

- أكثر من 60 سنة  السكري  أمراض القلب والشرابيين  السرطان
- الضغط الدموي  السمنة  مرض رئوي مزمن  مرض السل

1

احترم العزل الاجتماعي على الأقل 7 أيام  
قبل الخروج للبحر

لا تنس أن تتغذى جيدا وتكثر من شرب السوائل.  
وبالتالي ستقلل من خطر الإصابة بالعدوى ثم نقلها إلى باقي أفراد المركب

2

يجب قياس الحرارة قبل الإبحار

لا تغادر بيتك قصد الخروج إلى البحر  
إلا إذا لم تتجاوز حرارتك 37,5°

3

لا تنس أن تغتسل وتحلق شعرك  
وتقلم أظافرك قبل الإبحار

وبالتالي ستقلل من الأماكن التي يمكن  
أن تأوي الفيروس

4

أذهب للصيد بثيابك النظيفة

يستطيع الفيروس أن يبقى في ملابسك دون  
علمك. وبالتالي، اصطحب معك ثيابا نظيفة  
حتى لا تنقل العدوى للآخرين

5

يلزمك استعمال الكمامات بالشارع  
العام أو على الرصيف

اشتر الكمامات بالصيدليات أو أماكن البيع  
الأخرى ولا تستعمل معدات أخرى لا تحميك  
(كقطع القماش أو الملابس)

6

