

# حافظوا على كامدن آمنة

مع التخفيف من شدة إجراءات الغلق، ساعد في حماية نفسك وحماية الآخرين من فيروس كورونا

## حافظ على سلامتك

- اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية
- حافظ على مسافة فاصلة قدرها مترين بينك وبين الأشخاص الذين تعيش معهم قدر الإمكان
- بموجب القانون، يجب أن ترتدي غطاءً للوجه في وسائل النقل العامة
- يجب أن ترتدي غطاء وجه "كمامة" في المتاجر ومراكز التسوق ومطاعم الوجبات الجاهزة ومحلات السوبر ماركت والبنوك ومكاتب البريد وفي وسائل النقل العامة وفي المستشفيات. الرجاء أيضًا ارتداء غطاء وجه "كمامة" في المناطق العامة المغلقة الأخرى والتي قد يصعب فيها تنفيذ التباعد الاجتماعي الآمن.

## احترس من الأعراض

- سعال مستجد مستمر
- ارتفاع درجة الحرارة
- فقدان القدرة على التذوق أو الشم

## أظهر عليك الأعراض؟ ابق في المنزل وابدأ الفحوصات

- اعزل نفسك عزلاً ذاتياً لمدة 7 أيام
- أي شخص يعيش معك ينبغي أن يعزل نفسه ذاتياً لمدة 14 يومًا
- رتب إجراءات الفحص عن طريق زيارة

[nhs.uk/coronavirus](https://nhs.uk/coronavirus) أو اتصل بالرقم 119

## المجلس البلدي موجود ليساعدك إذا ساورك قلق بشأن قدرتك على تنفيذ العزل الذاتي

سواء كنت قلقًا بشأن ما سيقوله صاحب العمل أو تحتاج إلى مساعدة في توصيل الطعام، فإن تلك المساعدة متاحة 020 7974 4444 (الخيار رقم 9).