

-2019nCoV

CORONAVIRUS

कोरोनावायरस

فیروس کورونا



شركة كهرباء مزون ش.م.ع.م.
MAZOOON ELECTRICITY COMPANY S.A.O.C.

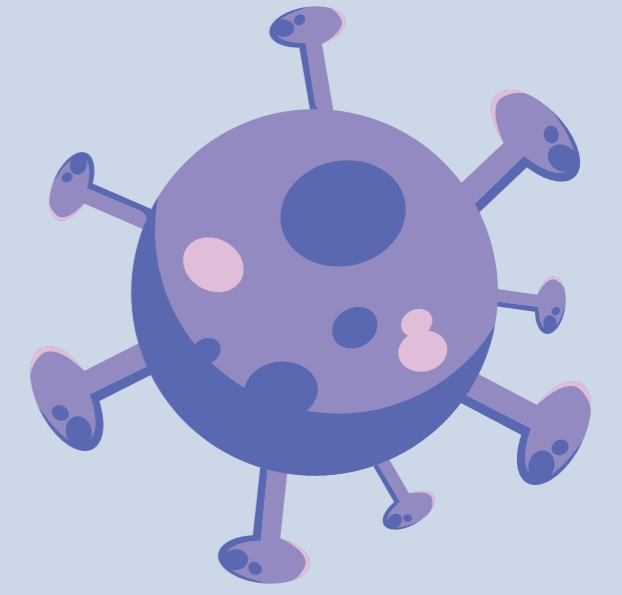
إحدى شركات مجموعة نما
Member of Nama Group



تواصل داخلي 

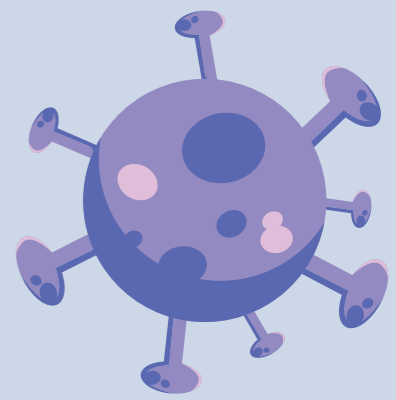


ڤيروس كورونا



كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي تصيب الإنسان والحيوان بأمراض نزلات البرد وتتراوح شدتها بين نزلات البرد العادية الشائعة البسيطة إلى المتلازمة التنفسية الحادة الخطيرة





أعراض فيروس كورونا:

ضيق التنفس
والإجهاد العام



الحمى

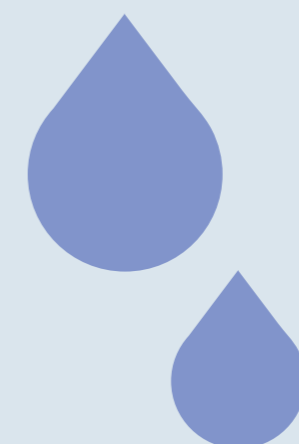
القيء
والإسهال



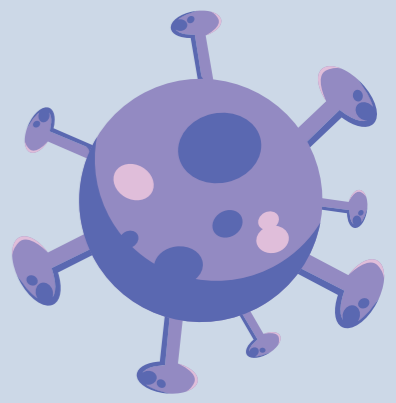
السعال



ارتفاع درجة
الحرارة



سيلان الأنف
والتهاب الحلق



طرق انتقال فيروس كورونا:



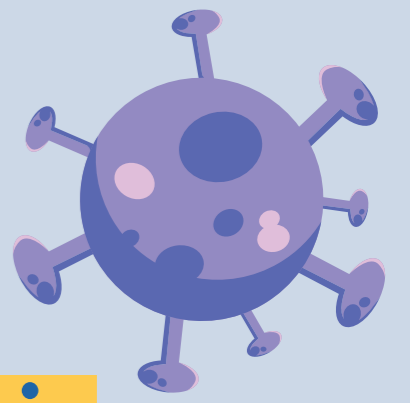
الرشاخ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس



الأماكن العامّة المزدحمة وبالطبع
مخالطة المصابين المباشرة

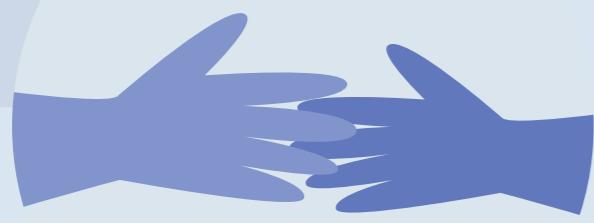


لمس الأسطح والأدوات الملوثة بالفيروس،
ومن ثم لمس الفم أو الأنف أو العين



نصائح للوقاية من

فيروس كورونا:



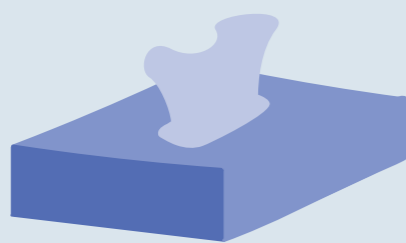
تجنب الاتصال
المباشر مع الآخرين
عند التحية



تجنب لمس العينين
والأنف بأيدي ملوثة



اغسل يديك بالماء
والصابون ٢٠ ثانية



تخلص من المناديل بعد
استخدامها مباشرة
واغسل يديك

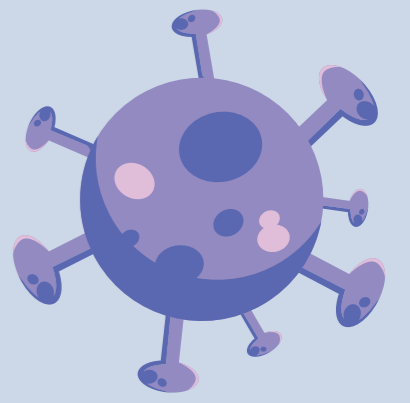


تجنب ملامسة من
تظهر عليه نزلات
البرد الرئوي



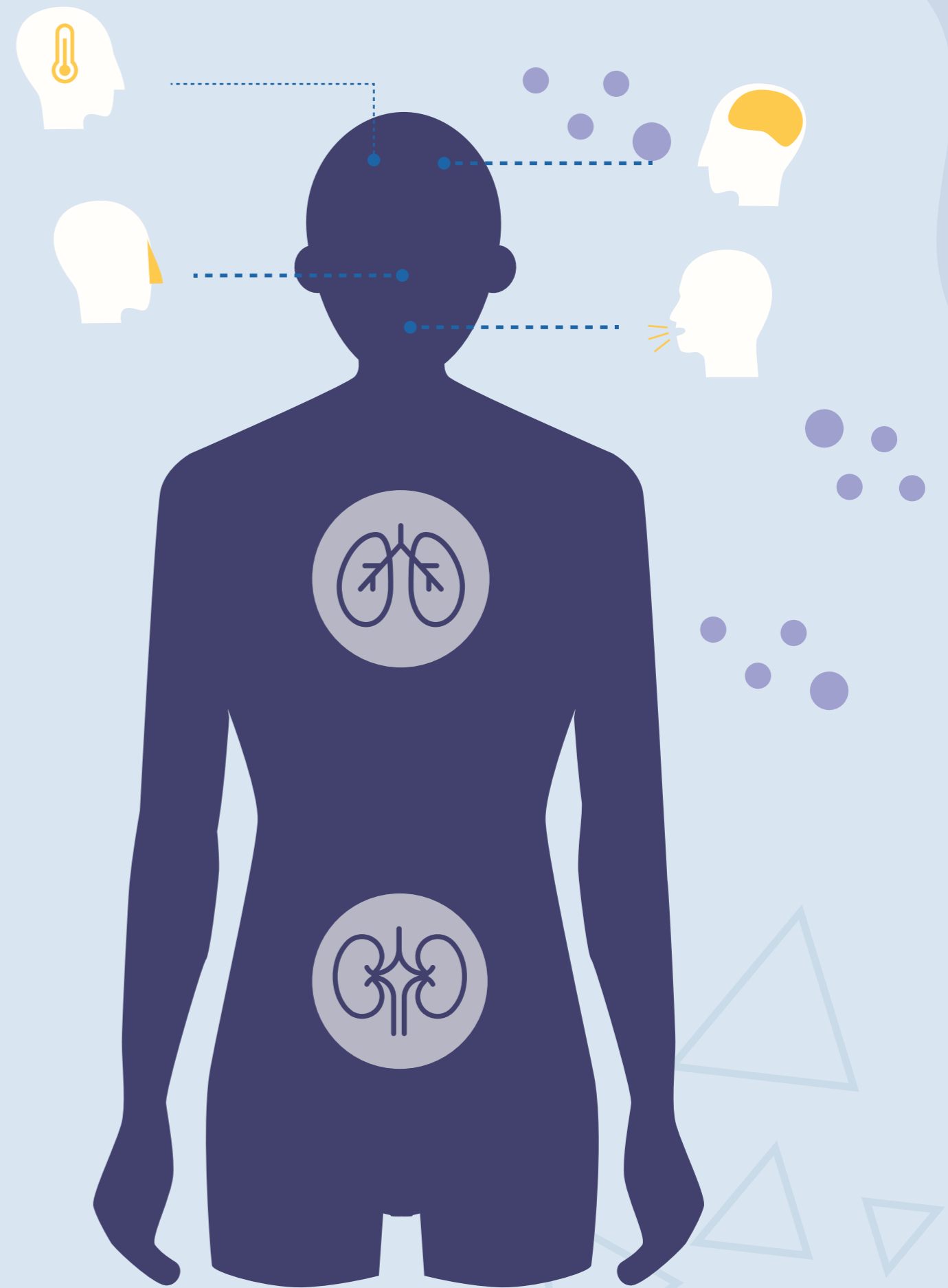
تجنب التنقل عند
الإصابة بنزلات البرد

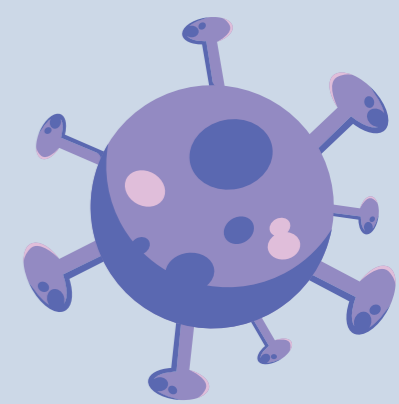
توجه للطبيب فور إصابتك بحمى أو سعال أو صعوبة في التنفس



علاج فيروس كورونا:

يعتمد العلاج على التعامل مع أعراض المرض من ارتفاع درجات الحرارة وفقدان الشهية والسعال والرشح، وغيرها من أعراض البرد عن طريق تناول الأدوية الخافضة للحرارة وأدوية الكحة، وتناول السوائل بكميات كافية.





نصائح ذهبية لتعزيز الصحة الجسدية والنفسية:



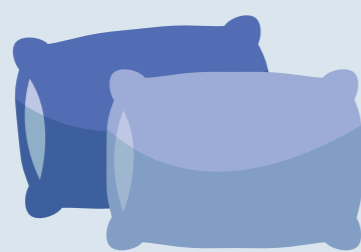
التنفس
الجيد



العناية بالنظافة
الشخصية



تناول
الخضراوات



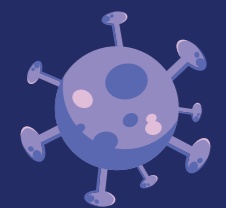
النوم
الكافي



ممارسة
الرياضة



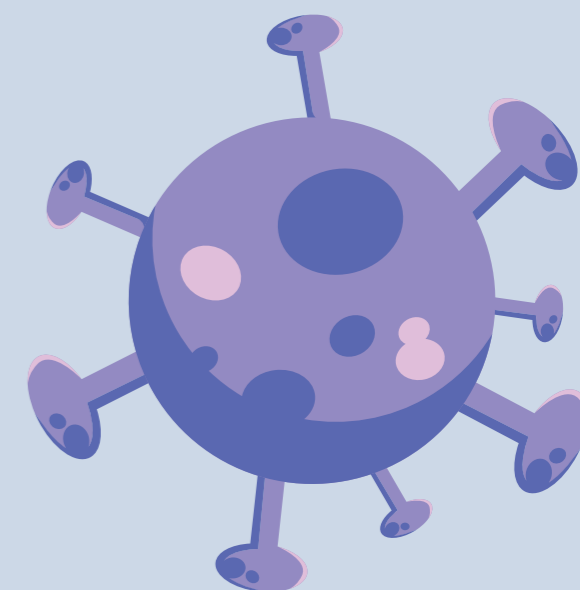
الابتعاد عن
التدخين والكحول



Internal Communication

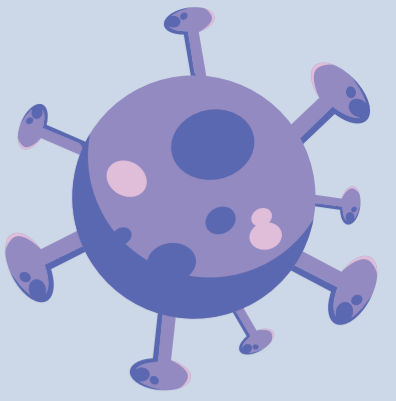


2019-nCoV



Coronaviruses are a family of viruses that cause a range of cold-like illnesses in humans and animals alike. Their severity ranges from a regular common cold to a serious Severe Acute Respiratory Syndrome.





2019-nCoV Symptoms

Breathing problems and general fatigue



Fever

Vomit and Diarrhea



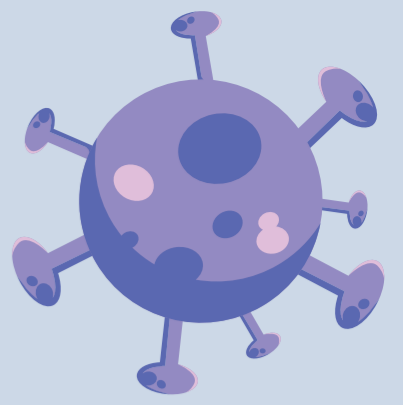
Coughing



Increased body temperature



Runny nose and Sore throat



The ways through which the Corona Virus Spreads



small droplets when an infected person coughs or sneezes.



Crowded public spaces and, of course, direct contact with those infected



Touching contaminated countertops and tools then touching the nose, mouth or eyes.

Preventative Measures



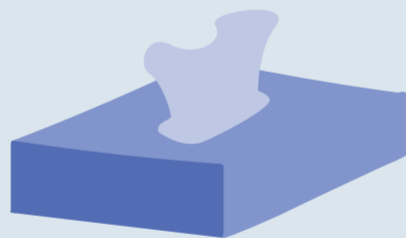
Avoid direct contact with others in greetings



Avoid touching your eyes and nose with dirty hands



Wash your hands thoroughly with water and soap for 20 seconds



Throw away any tissues immediately after use and wash your hands.

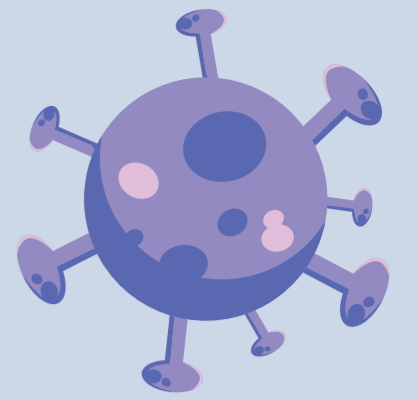


Avoid contact with anyone who displays symptoms of Upper Respiratory Infections.



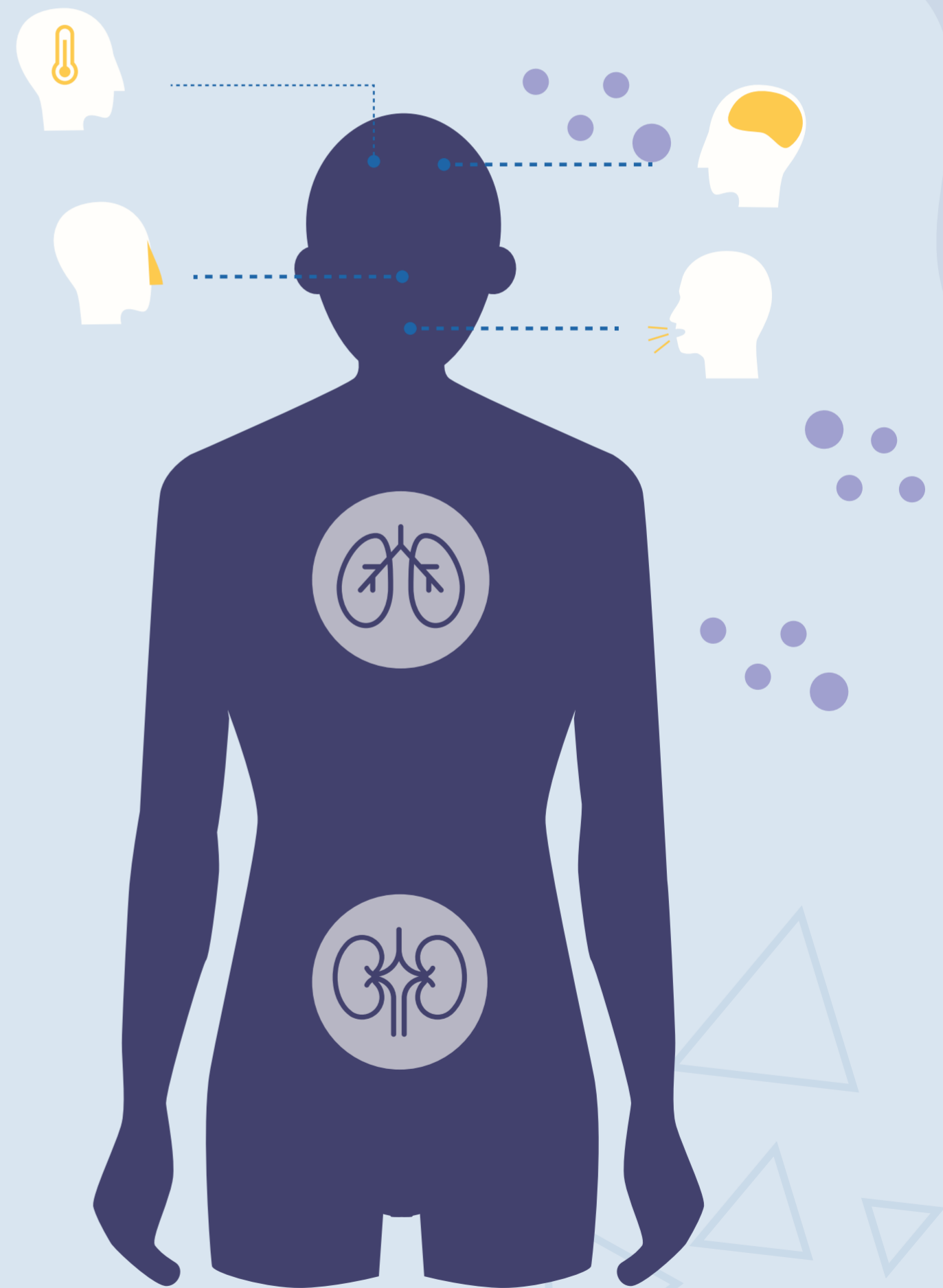
Avoid going out when you catch a cold

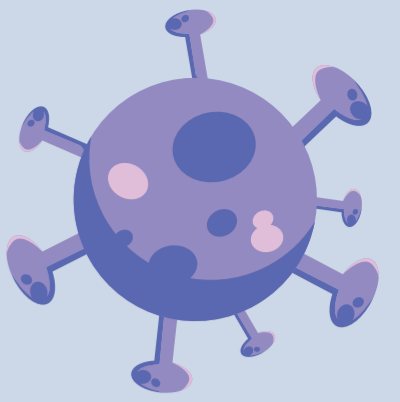
See a doctor immediately when you develop a fever, a cough or have difficulty breathing.



2019-nCoV Treatment

The treatment depends on the way with which symptoms like increased temperature, loss of appetite, cough, runny nose and other cold symptoms are handled. This could be by taking fever or cough medicines, and a sufficient amount of liquids.

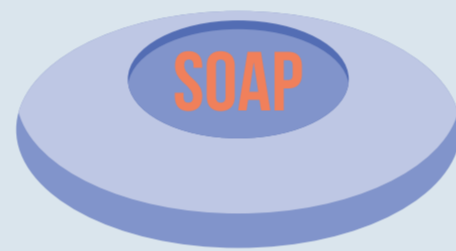




Golden Rules to Promote Physical and Mental Health



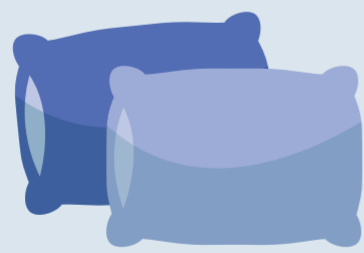
Breathing well



Maintaining personal hygiene



Eating vegetables



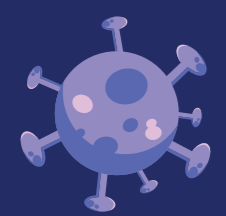
Getting enough sleep



Exercising

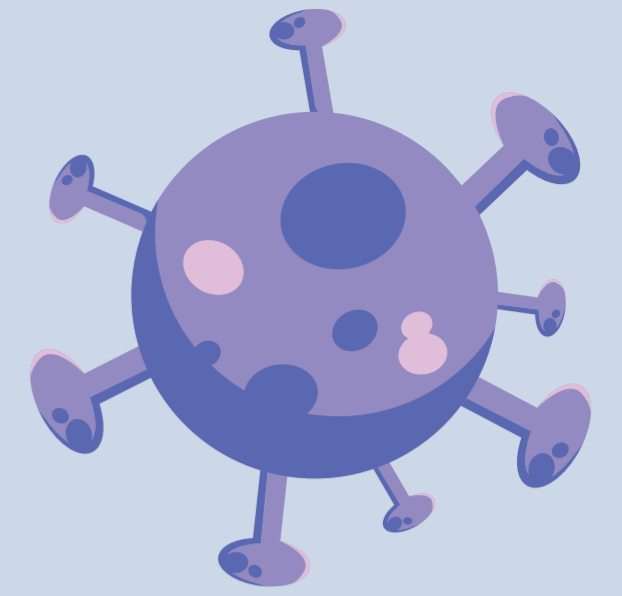


Avoiding smoking and alcohol



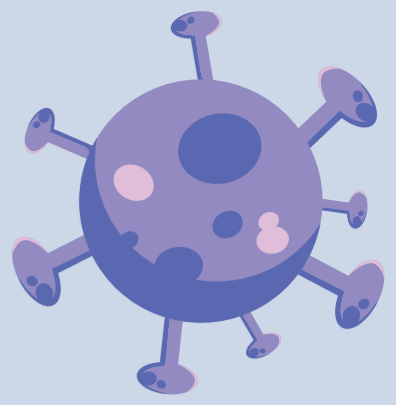
आंतरिक संचार

2019-nCoV



कोरोनावायरस, वायरस का एक परिवार है जो मनुष्यों और जानवरों में जुखाम जैसी बीमारियों की एक श्रृंखला का कारण बनता है। इन बीमारियों की गंभीरता नियमति मामूली जुखाम से लेकर संजीदा गंभीर एक््यूट रेस्पिरिटरी सडिरोम तक होती है।





2019-nCOV के लक्षण

श्वास संबंधी
समस्याएं और
सामान्य थकान



बुखार

उल्टी और
दस्त



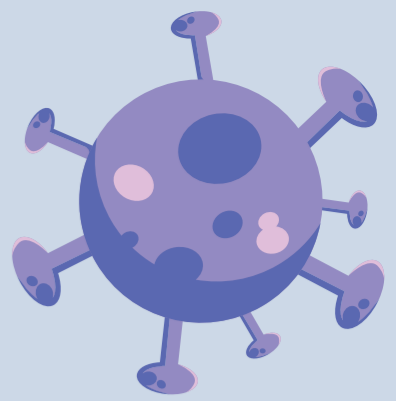
खाँसी



शरीर का
तापमान बढ़ना



बहती नाक और
गले में खराश होना



कोरोनावायरस के फैलने के तरीके



जब कोई संक्रमित व्यक्ति खांसता या छींकता है, तो उसकी छोटी बूंदें।



भीड़ भरे सार्वजनिक स्थान और, नश्चित रूप से, संक्रमित लोगों के साथ सीधे संपर्क में आना।



दूषित काउंटरटॉप्स और उपकरणों को छूना और फिर जैसे ही हाथों से नाक, मुंह या आंखों को छूना।

बचाव के उपाय



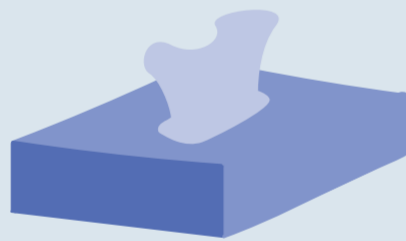
दूसरों से मिलते समय उनके साथ सीधे संपर्क में आने से बचें



गंदे हाथों से अपनी आंखों और नाक को छूने से बचें



अपने हाथों को पानी और साबुन के साथ 20 सैकेंड तक धोएं



किसी भी टिशू को उपयोग के तुरंत बाद फेंक दें और अपने हाथों को धो लें।



ऊपरी श्वसन संक्रमण के लक्षण वाले किसी भी व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें।

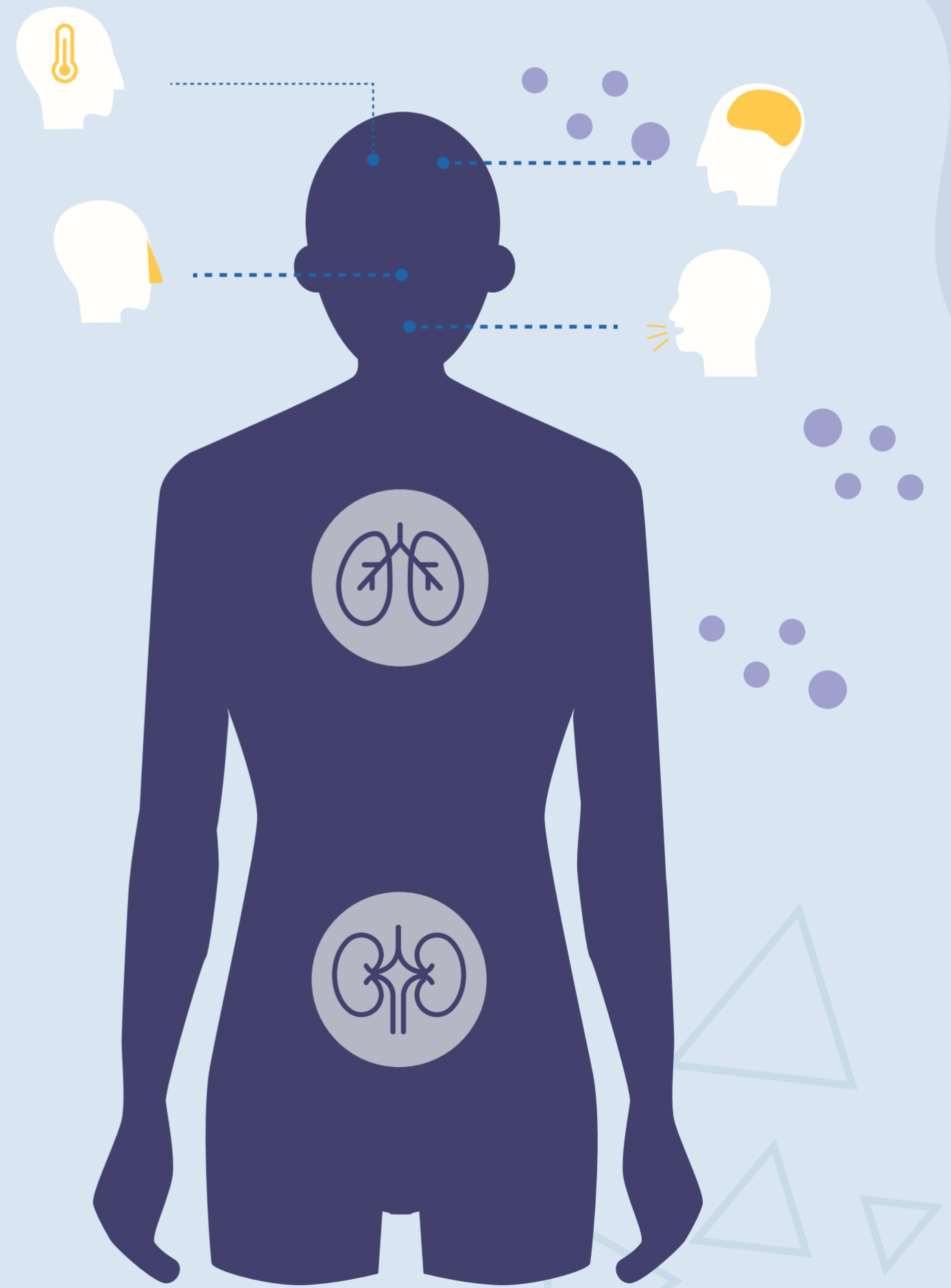


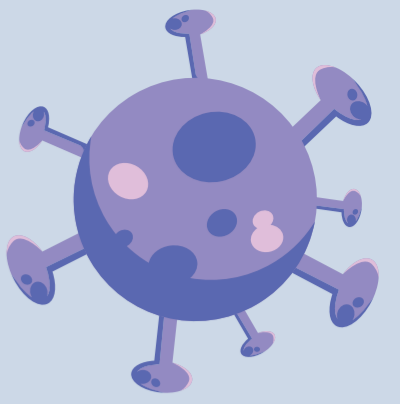
जब आपको जुखाम हो, तो बाहर जाने से बचें

बुखार, खांसी होने या सांस लेने में कठिनाई होने पर तुरंत डॉक्टर से मिलें।

2019-nCOV का उपचार

उपचार उस तरीके पर निर्भर करता है जिसके साथ तापमान में वृद्धि, भूख न लगना, खांसी, नाक बहना और अन्य जुखाम लक्षणों जैसे लक्षणों को नियंत्रित किया जा सके। यह बुखार या खांसी की दवा, और पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेने से नियंत्रित हो सकता है।

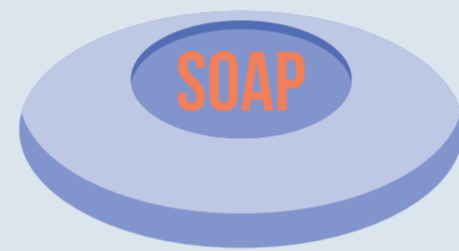




शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य
को बढ़ाने वाले सुनहरे नियम



अच्छी तरह से
सांस लेना



व्यक्तिगत स्वच्छता
बनाए रखना



सब्जियाँ
खाना



पर्याप्त नींद
लेना



व्यायाम
करना



धूम्रपान और शराब का
सेवन करने से बचें

    mzec.nama.om

 80077771

-2019nCOV

CORONAVIRUS

कोरोनावायरस

فیروس کورونا