

COVID-19 Stay healthy while travelling

Avoid these modes of travel if you have a fever or a cough



Eat only well-cooked food



Avoid spitting in public



Avoid close contact and travel with sick animals, particularly in wet markets



When coughing and sneezing, cover your mouth and nose with a tissue or flexed elbow. Throw the tissue into a closed bin immediately after use and clean your hands



Frequently clean your hands with an alcohol-based hand rub or with soap and hot water for at least 20 seconds



Avoid touching eyes, nose and mouth



Avoid close contact with people suffering from a fever or a cough



If wearing a face mask, be sure it covers your mouth and nose and do not touch it once on. Immediately discard single-use masks after each use and clean your hands after removing masks



If you become sick while travelling, tell crew or ground staff



Seek medical care early if you become sick, and share your history with your health provider



كوفيد-19

حافظ على صحتك أثناء السفر

تجنب طرق السفر هذه إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال



تناول الطعام المطبوخ جيدًا فقط



تجنب البصق في الأماكن العامة



تجنب الاتصال والسفر مع الحيوانات المريضة، خاصة في الأسواق الرطبة



عند السعال والعطس، غطي فمك وأنفك بمنديل أو بالكوع. قم برمي المنديل في سلة مغلقة بعد الاستخدام مباشرة ونظف يديك



قم بتطهير يديك بشكل متكرر باستخدام مادة كحولية أو بالصابون والماء الساخن لمدة 20 ثانية على الأقل



تجنب ملامسة العينين والأنف والفم



تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص الذين يعانون من الحمى أو السعال



إذا كنت ترتدي قناع وجه، فتأكد من أنه يغطي فمك وأنفك ولا تلمسه. تخلص من الأقنعة ذات الاستخدام الفردي فورًا بعد كل استخدام ونظف يديك بعد إزالة الأقنعة



إذا أصبحت مريضة أثناء السفر، أخبر الطاقم



اطلب الرعاية الطبية مبكرًا إذا مرضت، وشارك تاريخك مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

