

## هل تنتقل خلال الجائحة؟

## :Covid 19

ممارسات الصحة  
الجيدة التي يجب اتباعها  
خلال النقل

- تجنب لمس وجهك؛



- اغسل يديك بانتظام لمدة 20 ثانية؛



- يمكنك السعال أو العطس في المرفق؛



- حافظ على مسافة تبلغ مترين من الآخرين.



ينتقل مئات من الآلاف من سكان كيبك عامًا بعد عام، معتمدين في أغلب الأحيان على عائلاتهم وأصدقائهم لمساعدتهم.

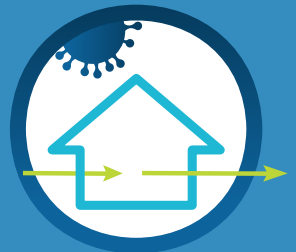
إذا تعرضت لهذا الموقف هذا العام، فاتخذ كافة الاحتياطات اللازمة لحماية نفسك والآخرين من فيروس Covid 19.

قبل الالتزام بالنقل، كُن على دراية بالتوصيات الحكومية التالية للحد من انتشار الفيروس:

- إذا كان نقلك غير ضروري، فسيكون من الأفضل تجديد عقد الإيجار الحالي الخاص بك.

- إذا كان يجب عليك الانتقال قطعًا، فقم بتوظيف شركة نقل معتمدة ستطبق إجراءات الوقاية الصحية التي تقررها الحكومة.

- إذا كان يجب عليك القيام بالعمل بنفسك، فاطلب أقل قدر من المساعدة على قدر الإمكان من أقاربك أو أصدقائك، أو حتى تجنب هذه المساعدة تمامًا. والأهم من ذلك، اتبع الممارسات الصحية الجيدة، ولا سيما:



## بعد النقل... للاستقرار

- نظف الغرف وطهرها بمحلول يحتوي على الكحول، مع إيلاء اهتمام كبير للأسطح التي يتكرر لمسها، مثل الأثاث، والأجهزة، ومقابض الأبواب، وما إلى ذلك؛



- انتظر لمدة 24 ساعة قبل التخلص من الصناديق الفارغة؛



- لا تهز الغسيل المتسخ، واغسل جميع الأقمشة، مثل الملابس والمناشف والملابس في ماء ساخن باستخدام منظف الغسيل المعتاد؛



- وولّ اهتمامًا كبيرًا بتطهير الحمام والمرحاض، وحوض الاستحمام).



## للمزيد من المعلومات، يمكنك زيارة:

- [الموقع الإلكتروني الحكومي عن فيروس كورونا](#)
- [الموقع الإلكتروني للمعهد الوطني للصحة العامة](#)
- [مرجع حاملي التراخيص](#)
- معلومات من أجل [العمال حول النقل بأمان](#) (باللغة الفرنسية فقط)
- نصائح بشأن [اختيار شركة نقل](#)
- نصائح بشأن [النقل بأمان](#) (باللغة الفرنسية فقط)
- [توصيات مؤقتة لشركات النقل](#) (باللغة الفرنسية فقط)

## خلال النقل

- إذا كانت لديك أعراض الإصابة بفيروس Covid 19 في يوم النقل، فقم بتأخير عملية النقل وطبق التدابير التي وضعها مسؤولو الصحة العامة؛

- لا تقبل المساعدة من شخص مصاب بأعراض فيروس Covid 19؛

- ونبه الجميع في بداية عملية النقل بأهمية اتباع تدابير النظافة التي أعلنتها السلطات الحكومية، وكلف شخصًا بدور "قائد قواعد النظافة"؛

- وتجنب تكديس الكثير من الأشخاص في غرفة واحدة في الوقت نفسه؛

- واتبع قاعدة التباعد الجسدي التي يبلغ طولها مترين مع الجميع، سواء كانوا المتنقلين، أو الأصدقاء، أو الأقارب، بدخل المنزل وكذلك في مداخل المبنى والمساعد (بحد أقصى شخصان)؛

- واستخدم أشرطة لتحريك الأجهزة الكبيرة من أجل احترام تدابير التباعد وممارسات السلامة المعترف بها أيضًا؛

- وارتيّ قفازات مع مراعاة التعليمات التالية:

- اخلع القفازات قبل دخول السيارة وضعها في حقيبة أو حاوية بغطاء؛

- واغسل يديك بالماء والصابون أو بمحلول يحتوي على الكحول في كل مرة تخلع قفازاتك؛

- إذا لزم الأمر، فارتدي قفازاتك مرة أخرى بمجرد الخروج من السيارة؛

- قم بتكليف شخص واحد برعاية الحيوانات الأليفة خارج المنزل؛

- وقبل مغادرة منزلك القديم نهائيًا، قم بتنظيف الغرف الفارغة وطهر مقابض الأبواب بمحلول يحتوي على الكحول من أجل الساكن التالي؛

- كلما أمكن، اختر خيار التسليم الإلكتروني لفواتيرك لتجنب تداول الأوراق.



## قبل النقل

- اسأل المالك عن الحالة الصحية للمستأجرين السابقين في الأونة الأخيرة. إذا كان هناك شخص ما يعيش أو كان يسكن في منزلك المستقبلي وظهرت عليه أعراض فيروس Covid 19، فاتصل بخط Info-Santé على الرقم 811 لاكتشاف الحلول الممكنة؛

- وتحقق مع شركة تأجير الشاحنات أو شركة النقل لتسأل عما إذا قد تم تطهير شاحنة النقل بمحلول كحول؛

- وتأكد من أن لديك إمدادات جيدة من منتجات التنظيف؛

- وضع خطة لسلسلة الإجراءات للتأكد من احترام تدابير "التباعد الاجتماعي" دائمًا خلال عملية النقل؛

- وأنزل العناصر الأصغر حجمًا في المدخل للحد من القدوم والذهاب عبر الغرف؛

- ونظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر وطهرها (مثل: الأثاث، والأجهزة ومقابض الأبواب) باستخدام محلول يحتوي على الكحول؛

- واحزم أكبر عدد ممكن من الصناديق قبل النقل، وتأكد من اتخاذ الاحتياطات الصحية اللازمة عند استعمال الأشياء؛

- واتفق على موعد حيازتك للمنزل مع المستأجر السابق أو المالك لتجنب مقابلة مجموعة أخرى بالصدفة.



Société  
d'habitation

Québec

