

## Self-Isolation Instructions

## تعليمات الحجر / العزل المنزلي

**Stay at home for the designated period and strictly follow these instructions:**

**يجب عليك البقاء في المنزل للمدة المحددة لك والالتزام بالتعليمات التالية:**

**Self-isolate in a separate room and use a separate bathroom and refrain from contact with others**



**لا تخالط الآخرين وأزل نفسك في غرفة معينة واستخدم حمام منفصل**

**In the event that it is absolutely necessary to be in contact with others, WEAR a facemask and gloves and maintain as much DISTANCE as possible between you and other people at home or pets**



**عند الضرورة القصوى لمخالطة الآخرين، ارتد قناع الوجه والقفازات واترك أكبر مسافة ممكنة بينك وبين الآخرين في المنزل أو قرب الحيوانات الأليفة**

**DO NOT share personal household items including plates, cups, towels, or bedding with other people, and regularly sanitize door handles and surfaces**



**لا تشارك الأدوات المنزلية الشخصية بما في ذلك الأطباق والأكواب والمناشف والمفارش مع أشخاص آخرين، واحرص على تعقيم مقابض الأبواب والأسطح بانتظام**

**COVER your coughs and sneezes with tissues and ensure that the used tissues are disposed of in a closed, touchless trash can; WASH your hands with soap and water or clean your hands with an alcohol-based sanitizer immediately after sneezing or coughing**



**قم بتغطية الفم عند السعال والعطس بمنديل وتأكد من التخلص من المناديل المستخدمة في سلة مهملات مغلقة؛ واغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو عقم يديك بمطهر يحتوي على الكحول**

**WASH your hands regularly with soap and water for at least 20 seconds or sanitize them with an alcohol-based sanitizer**



**اغسل يديك بانتظام بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو عقمهما بمطهر يحتوي على الكحول**

**Designate a specific trash bin for your waste, and ensure the use of double layered bags to prevent any leakages. Your waste must be kept in a separate area in the household for three days (72 hours) before being thrown out with other household generated waste**



**قم بتخصيص سلة مهملات محددة لنفسك، وتأكد من استخدام أكياس مزدوجة لمنع أي تسرب. يجب الاحتفاظ بالنفايات في منطقة منفصلة في المنزل لمدة ثلاثة أيام (72 ساعة) قبل التخلص منها مع النفايات المنزلية الأخرى**

**If you become ill with fever, cough, or shortness of breath in the 14 days, you must CALL (444) immediately and request medical care.**



**إذا ظهرت عليك الأعراض التالية كالحمى أو السعال أو ضيق في التنفس خلال الـ 14 يوماً التالية اتصل فوراً بالخط الساخن (444) واطلب الرعاية الطبية**

**Download the 'BeAware Bahrain' app on your mobile phone**



**حمل تطبيق مجتمع واعى BeAware Bahrain على هاتفك النقال**

Pursuant to the Public Health Law (Law no. 34 of 2018), a prison term of not less than three (3) months and/or a fine of not less than BD1,000, nor more than BD10,000, shall be imposed on any person or persons who, either intentionally or negligently, camouflages, obscures, shields, or in any other way conceals from the relevant authorities, any individual who has, or may have, any contagious pathogen, or refrains from carrying out any measure, or hinders or prevents the relevant authorities from carrying out any measure, required to prevent the spread of any contagious pathogen

استناداً إلى القانون رقم (34) لسنة 2018 بإصدار قانون الصحة العامة والقرارات الصادرة تنفيذاً له يعاقب بالحبس مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر وبغرامة لا تقل عن ألف دينار ولا تجاوز عشرة آلاف دينار أو بإحدى هاتين العقوبتين، كل من أخفى عن قصد شخصاً مصاباً بفيروس سارٍ أو عرض الآخرين للعدوى، أو تسبب عن قصد بنقل العدوى للغير، أو امتنع عن تنفيذ أي إجراء لمنع انتشار الفيروس.