

# ما تحتاج معرفته (COVID-19)

1. ما هو COVID-19؟  
مرض فيروس كورونا 2019 أو COVID-19 هو نوع جديد من عدوى الجهاز التنفسي يشبه الإنفلونزا. ولوقف انتشار COVID-19، نوصي بتعلم المزيد حول كيفية حماية نفسك والآخرين.
  2. كيف ينتشر؟  
    - من خلال القطرات الناتجة عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بالمرض.
    - الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.
  3. ما هي الأعراض؟  
    - السعال والحُمى وصعوبة في التنفس.
    - يعاني معظم المصابين بمرض COVID-19 من أعراض خفيفة وسيتحسنون من تلقاء أنفسهم. ومع ذلك، فإن الأشخاص المسنين والحوامل والذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي أو مشاكل طبية أخرى أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.
  4. كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟  
    - إذا كان عمرك يزيد عن 65 عامًا أو لديك حالات صحية خطيرة، فعليك التفكير في البقاء في الملجأ طوال فترة تفشي المرض. الملاجئ لديها خدمات قد تساعد في حمايتك من مرض خطير.
    - تجنب الاتصال الوثيق مع الأشخاص المصابون بالمرض
    - حاول أن تبقي مسافة 6 أقدام من الأشخاص الآخرين أثناء تفشي المرض
    - تجنب الازدحام إذا كان عمرك أكبر (65 سنة وما فوق) أو لديك حالات صحية خطيرة.
    - اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل.
    - تجنب لمس العينين والأنف والفم
    - قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ثم ارم المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، استخدم كمك (وليس يديك).
    - لا تتشارك المشروبات أو الطعام أو الغليون أو السجائر مع الآخرين. تجنب مشاركة البطانيات والفرش.
    - إذا كنت تشارك مساحة صغيرة مع شخص ما، فعليك التفكير في النوم برأسك عند قدميه بدلاً من تقريب وجهيكما من بعضهما.
    - حاول تنظيف الأشياء والأسطح التي يتم لمسها كثيرًا باستخدام أدوات التنظيف المنزلية أو مناديل الكحول.
  5. ما إذا فعل إذا كان لدي أعراض COVID-19؟  
    - تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين عندما تكون مريضًا
    - إذا كنت في ملجأ أو مرفق آخر، أخبر الموظفين بأعراضك حتى يتمكنوا من مساعدتك في البقاء آمنًا.
    - لا تستخدم كمامة إلا إذا كنت مريضًا أو تم إرشادك للقيام بذلك. إذا كنت تشعر بالمرض وتشعر بالقلق من أعراضك، اتصل بطبيبك قبل الذهاب إلى العيادة لطلب النصيحة. إذا لم يكن لديك طبيب خاص بك، اتصل برقم 211.
    - تحدث مع طبيبك حول كيفية وضع خطة لتكون آمنًا في الشوارع أو في ملجأك. تواصل مع أصدقائك، والدعم الاجتماعي، ومدير الحالة/أخصائي التوعية لوضع خطة للعناية الذاتية أثناء الشعور بالمرض.
    - إذا كنت تعاني من أعراض شديدة، مثل صعوبة في التنفس أو عدم القدرة على الحفاظ على مستوى السوائل، فاتصل برقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور.
  6. كيف يمكنني الاستعداد؟  
    - اجعل معلومات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في متناول يدك
    - احصل على لقاح الإنفلونزا
    - تأكد من أن لديك ما يكفي من الأدوية والإمدادات قدر استطاعتك
    - كن على دراية بأحدث المعلومات باتباع مصادر جديرة بالثقة
    - تواصل مع أنظمة الدعم الخاصة بك خلال هذا الوقت العصيب. اعتن بنفسك وبعضكم البعض واعرف متى وكيف تطلب المساعدة.
- هذه حالة ناشئة تتطور بسرعة. ستزودك فرق التواصل، ومديرو الحالات، وإدارة الصحة العامة بمزيد من المعلومات والإرشادات المحدثة بمجرد توفرها. اتصل برقم 211 لمزيد من المعلومات.