

مرض فيروس كورونا 2019 أو COVID-19 هو نوع جديد من عدوى الجهاز التنفسي يشبه الإنفلونزا. وينتشر من خلال القطرات الناتجة من سعال أو عطس شخص مصاب.

1. ما هي الأعراض؟

- السعال والحمى 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.

2. 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 عينيك وأنفك وفمك.

- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ثم ارم المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، استخدم كحك (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.

3. 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 كامرة 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 السوائل في المعدة، فاتصل برقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور.

مرض فيروس كورونا 2019 أو COVID-19 هو نوع جديد من عدوى الجهاز التنفسي يشبه الإنفلونزا. وينتشر من خلال القطرات الناتجة من سعال أو عطس شخص مصاب.

1. ما هي الأعراض؟

- السعال والحمى 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.

2. 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 عينيك وأنفك وفمك.

- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ثم ارم المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، استخدم كحك (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.

3. 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 كامرة 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 السوائل في المعدة، فاتصل برقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور.