

مرض فيروس كورونا (COVID-19)

آخر التحديثات:

20/28/10: يجب على الأشخاص ارتداء غطاء نظيف للوجه في أي وقت يكونوا فيه على اتصال بأشخاص آخرين من خارج وحدتهم المعيشية. يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض البقاء في المنزل، والاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم بشأن الحاجة إلى الاختبار والعزل.

يتطور وضع مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19) بسرعة، وبالتالي يتم تشجيع عامة الناس على مراجعة [صفحة الويب](#) الخاصة بإدارة الصحة العامة COVID-19 من أجل معرفة المعلومات الحالية.

1. ما هي الأعراض القياسية لـ COVID-19؟

قد تشمل أعراض COVID-19 مزيجاً مما يلي: الحمى أو القشعريرة، السعال، ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس، الإرهاق، آلام في العضلات أو الجسم، الصداع، فقدان جديد لحاستي التذوق أو الشم، التهاب الحلق، احتقان أو سيلان الأنف، إسهال، الغثيان أو القيء. قائمة الأعراض هذه ليست شاملة.

إذا كنت تعاني من أعراض، يجب عليك البقاء في المنزل، والاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الحاجة إلى الاختبار والعزل. إذا كانت لديك أعراض خفيفة، فيجب أن تكون قادرًا على التعافي في المنزل. وإن أمكن، لا تذهب إلى مكتب الطبيب دون الاتصال أولاً. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة ph.lacounty.gov/covidcare.

2. كيف ينتشر فيروس كورونا؟

مثل أمراض الجهاز التنفسي الأخرى تنتشر فيروسات كورونا بين البشر عادةً من شخص مصاب عن طريق:

- من خلال القطرات الناتجة عن طريق السعال والعطس.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.

قد ينتشر COVID-19 أيضًا عن طريق لمس سطح أو جسم به الفيروس ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين، لكن لا يُعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس. بعض الأشخاص يصابون بـ COVID-19 بدون ظهور أعراض عليهم مطلقاً، ولكن مازال يمكنهم الاستمرار في نشر العدوى للآخرين.

3. ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي عند استخدام وسائل النقل العام؟

كما هو الحال مع أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، هناك خطوات يمكن للجميع اتخاذها يوميًا لتقليل خطر الإصابة بالأمراض أو إصابة الآخرين بالفيروسات المتداول. عليك اتباع النصائح التالية:

- ابقَ بالمنزل عندما تكون مريضاً.
- إن أمكن، اترك مسافة ستة أقدام تقريباً بينك وبين الآخرين.
- استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل بعد لمس الأسطح التي يتم التعامل معها بشكل متكرر مثل الأعمدة أو الأبواب الدوّارة أو أشرطة الموصلات أو المقابض. اغسل يديك دائماً إذا كانت متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- حاول استخدام الحافلات والقطارات عندما لا تكون ممتلئة بالركاب. اترك العمل مبكراً أو متأخراً إذا أمكن ذلك.
- عند المرور عبر الأبواب الدوّارة، استخدم مفصل الورك أو الجزء الخلفي من يدك.

4. هل يجب عليّ ارتداء كمامة عند استخدام وسائل النقل العام؟

نعم، يجب على أفراد الجمهور استخدام غطاء نظيف للوجه في أي وقت يكونون فيه على اتصال بأشخاص آخرين ليسوا من أفراد وحدتهم المعيشية في الأماكن العامة أو الخاصة. يجب على ركاب النقل العام ارتداء غطاء الوجه القماشية أثناء الرحلة وفي أي مواقف أو محطات حيث قد يتواجد آخرون. يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال دون سن الثانية أغطية الوجه القماشية. يجب على من تتراوح أعمارهم بين 2 و 8 سنوات استخدامها ولكن تحت

مرض فيروس كورونا (COVID-19)

إشراف الكبار لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاختناق. لا يجب على أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقد للوعي، أو عاجز أو غير قادر على إزالة الكمامة أو غطاء الوجه القماشي بدون مساعدة أن يرتدي أي منها. يتم إعفاء أولئك الذين تم منعهم من ارتداء غطاء الوجه القماشي من قبل طبيب من ارتداء واحد.

من المهم ملاحظة أن أغطية الوجه هذه ليست بديلاً عن التباعد الاجتماعي وتدابير الوقاية الأخرى مثل غسل يديك بانتظام. تُستخدم أغطية الوجه هذه للمساعدة في حماية الآخرين إذا كنت مصاباً بالعدوى ولكن لا تظهر عليك أي علامات للعدوى (يمكن أن يصاب الناس دون ظهور أي أعراض). تأكد من استخدام أغطية الوجه القماشية بشكل صحيح - ولمزيد من المعلومات راجع [إرشادات أغطية الوجه القماشية](#).

5. ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي؟

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون علي الأقل لمدة 20 ثانية ، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام، وقبل الأكل، وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس.
 - قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تقوم بلمسها بشكل متكرر باستخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي أو فوط المسح.
 - قم بتغطية فمك وانفك عند السعال أو العطس بمنديل، ثم قم برمي المناديل الورقية المستعملة في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، فاستخدم كمك (لا تستخدم يديك).
 - تحقق دائماً من المصادر الموثوق منها للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول وباء COVID-19.
 - مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (مقاطعة - LACDPH)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ولاية كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC الوطنية)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - منظمة الصحة العالمية (WHO العالمية)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- إذا كان لديك أسئلة وتود التحديث لشخص ما، يرجى الاتصال بالرقم 1-1-2