

ما يجب معرفته عن

# COVID-19

فيروس كورونا

## ابقوا آمنين.

لحماية أنفسكم من COVID-19، عليكم اتباع نفس الخطوات التي تساعد على منع أي مرض آخر مثل الأنفلونزا:

اغسوا أيديكم كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر لديكم الماء والصابون؛ فيمكن استخدام معقم الأيدي الذي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول.



غطوا أفواهكم عند السعال أو العطس بالزعرم أو مرفقكم، ولكن ليس بأيديكم.



تجنبوا ملامسة العينين، أو الأنف، أو الفم.



تجنبوا التعامل عن قرب مع المرضى.



امكثوا في منازلكم عند الإصابة بالمرض.



إن COVID-19 (مرض فيروس كورونا 2019) هو أحد أمراض الجهاز التنفسي الذي يسبب فيه فيروس كورونا، ويمكنه الانتقال من شخص لآخر.



يُعتقد أن الفيروس ينتشر بشكل رئيسي بين الأشخاص الذين يتعاملون عن قرب (في حدود مسافة 6 أقدام) من خلال إفرازات الجهاز التنفسي الناتجة عن سعال الشخص المصاب أو صلته.

## الأعراض



تشتمل أعراض COVID-19 على الحمى، والسعال، وضيق التنفس، وصعوبة في التنفس. عادة ما تظهر الأعراض خلال يومين إلى 14 يومًا من التعرض للإصابة. سيمضي معظم المصابين بفيروس كورونا من توكله بسيط لا يستلزم الإقامة في المستشفى، ولكن هناك آخرين معرضون بنسبة أكبر للإصابة بأعراض خطيرة، ويمكن أن يصابوا بمضاعفات صحية أخرى.

## يمكنكم المساعدة في الحفاظ على سلامة الآخرين.



إذا كنتم تسكنون منطقة تم الإبلاغ عن انتشار COVID-19 فيها، أو كنتم بزيارتها، فإن ممارسة "التواجد الاجتماعي" يمكن أن تكون مفيدة. التواجد الاجتماعي هو زيادة المسافة بين الأشخاص عن عمد وذلك لتجنب انتشار المرض (مسافة 6 أقدام على الأقل).

عادة ما يعني ذلك تغيير سلوكياتنا المعتادة لفترة من الوقت؛ من أجل تجنب الإصابة بفيروس كورونا، واحتمالية نقله للآخرين؛ على سبيل المثال:

- تجنب التجمعات الكبيرة
- الخروج عند الضرورة فقط
- العمل من المنزل عندما يكون ذلك ممكنًا

يمكن لمثل هذه الخطوات إعطاء انتشار للفيروس في المنازل والمجمعات، فضلًا عن حماية الأشخاص المعرضين بشكل أكبر للإصابة بالمرض؛ مثل كبار السن، ومن يعانون من ضعف جهاز المناعة.

## بعض الأشخاص معرضون بشكل أكبر للإصابة بفيروس COVID-19.

يتعرض الناس للإصابة بفيروس كورونا إذا كانوا يعيشون في أحد الأماكن التي انتشر فيها الفيروس، أو سافروا إليها مؤخرًا، أو إذا تعاملوا مع شخص تم تشخيصه بالإصابة بفيروس COVID-19.

- يشتمل الأشخاص المعرضون بشكل أكبر للإصابة بعضاهات فيروس COVID-19 الخطيرة على:
- الأشخاص الذين يبلغون من العمر 60 عامًا أو أكبر.
- المصابين بالحالات المرضية طويلة المدى؛ مثل أمراض القلب، وأمراض الرئة، ومرض السكري.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة.
- الحوامل.

إذا كنتم تدرجون تحت أي فئة من الفئات السابقة، فقوموا بوضع خطة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم؛ لتحديد المعاطر الصحية لفيروس كورونا، وكيفية التعامل مع الأعراض. إذا أصبتم بأي أعراض؛ فتليكم التواصل مع الطبيب على الفور.



## معرفة ما يجب فعله عند الشك في الإصابة.

### ماذا أفعل إذا تم تشخيصي بالإصابة بفيروس COVID-19؟

سيعطيك مقدم الرعاية الصحية معلومات عن كيفية معالجة الأعراض. بالإضافة إلى اتباع توجيهات الرعاية، عليك أيضًا عزل نفسك في الوقت الحالي، وعدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل، أو أي مكان آخر يحتوي على عدد كبير من الناس. يفصل العزل المرضى الذين يمكنهم نقل العدوى عن الأصحاء. أثناء ذلك، عليك البقاء في المنزل (في غرف نوم منفصلة، والوضع الأمثل هو استخدام دورات مياه مختلفة)، إلا عند الذهاب لتلقي الرعاية الصحية، والعزل عن الآخرين، وعن الحيوانات في منازلهم، وتجنبوا مشاركة الأشياء الشخصية، وتابعوا الأعراض، واتصلوا بمقدم الرعاية الصحية إذا ازدادت حالتكم سوءًا، أو قبل انتهاء العزل.

ينبغي على أسرهم أو أفراد الأسرة المعيشية الذين لا يعانون من أعراض الحضور للحجر المنزلي. عزل الحجر الأشخاص الذين يعتقد أنهم تعرضوا للمرض ممن لم يتعرضوا؛ وذلك لتجنب الانتشار المحتمل. وفي تلك الأثناء، ينبغي على أسرهم البقاء في المنزل إلا عند الحاجة؛ لتلقي الرعاية الصحية، وعزل أنفسهم عنكم، وتطهير الأسطح التي تلمس باستمرار، والانتباه لإصابتهم بالأعراض، والحصول على الرعاية الصحية إذا أصيبوا بالحمى، أو أي أعراض أخرى لها علاقة بالجهاز التنفسي.

### ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض؟

إذا شعرت بالمرض، وتعتقدون أنكم تعرضتم للإصابة بفيروس COVID-19، فتصلوا بمقدم الرعاية الصحية لمعالجة الأعراض قبل الذهاب للمستشفى. وسحدد مقدم الرعاية الصحية الخطوات التالية للرعاية. عليكم في الوقت الحالي الاستمرار في اتباع الخطوات؛ لمنع انتشار المرض، وتجنب التعامل مع الآخرين.

وإذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية؛ يُرجى الاتصال على قسم الرعاية الصحية المحلي لديكم؛ للتواصل مع من يمكنهم تقديم الرعاية.

- للمقيمين في كولومبوس، وورثينجتون: مديرية شؤون الصحة العامة في كولومبوس\* - 645-1519 (614)
- للمقيمين في بيكسلي، وكمان، ونشستر، وديبلن، وماناتا، وجرانفيل، وهايتس، وشرق سيتي، وشرق فيورت، وهيلارد، ونيو ألبياني، وبيكينجتون، وريونولزبورغ، وأوبر آرلينجتون، وويسترفيل: مديرية شؤون الصحة العامة في مقاطعة فرانكلن - 525-3160 (614)

\* يُرجى ملاحظة: مديرية شؤون الصحة العامة في كولومبوس لا تطلب من الزوار تقديم وثائق المواطنة.

### كيف أخضع لاختبار فيروس COVID-19؟

لا يمكن لأحد سوى لمقدم الرعاية الصحية تقييم أعراض COVID-19 التي تصيبك، وطلب إجراء اختبار.

### اعرفوا المزيد. كونوا مطلعين.

معرفة الحقائق بشأن فيروس COVID-19 يمكنها مساعدتكم على البقاء في أمان. للحصول على أكثر المعلومات دقة ومعرفة المزيد، يُرجى زيارة:

[www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus) •

[www.coronavirus.ohio.gov](http://www.coronavirus.ohio.gov) •

[www.columbus.gov/coronavirus](http://www.columbus.gov/coronavirus) •

<https://covid-19.myfcp.org> •