



فيروس كورونا كوفيد-19: ما يجب أن تعرفه

ما هو؟ كوفيد-19 هو فيروس يسبب حمى وسعالًا وأحيانًا ضيقًا في التنفس. لا يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون به إلا بتعب خفيف، ولكنه قد يسبب تعبًا شديدًا لبعض الأشخاص، لا سيما كبار السن والذين يعانون من أمراض مزمنة.

كيف ينتشر؟ ينتشر كوفيد-19 بالوجود في مساحة أقل من 6 أقدام مع شخص حامل للفيروس في أثناء حديثه أو سعاله أو عطاسه. وقد ينتشر كذلك إذا لمس الشخص المصاب مقبض الباب أو أي عرض تم لمسته أنت، وبعدها لمست وجهك. وقد يساعد غسل اليدين والحفاظ على مسافة لا تقل عن 6 أقدام من الأشخاص الآخرين في وقف انتشار الفيروس.

هل يمكن أن ينتشر كوفيد-19 عن طريق شخص لا يبدو عليه المرض؟ نعم، يمكن أن ينشر الأشخاص المرض لبضعة أيام قبل أن يشعروا بالمرض ويمرضون.

ماذا يجب أن أفعل لتجنب التقاط عدوى كوفيد-19؟

- الزم بيئتك.
- احرص على وجود مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين.
- اغسل يديك بالماء والصابون بانتظام.
- اغسل يديك قبل لمس وجهك وقبل تناول الطعام.
- إذا كان أحد أفراد المنزل مريضًا، يجب أن يبقى في غرفة منفردة بعيدًا عن الآخرين.
- إذا اضطرت إلى الخروج في الأماكن العامة، فاحرص على وجود مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين، وارتدِ كمامة مصنوعة من القماش.

ما التصرف السليم، إذا كنت مضطرًا إلى الذهاب إلى العمل ولا أستطيع البقاء في البيت؟

- احرص على وجود مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين.
- اغسل يديك كثيرًا.
- لا تلمس وجهك.
- ابتعد عن الأشخاص المرضى.
- ارتدِ كمامة مصنوعة من القماش ولا تلمسها بمجرد ارتدائها.

ماذا يجب أن أفعل إذا شعرت أنني مريض؟

- إذا شعرت بتعب بسيط، فالزم بيئتك، وابتعد عن الآخرين، وخذ قسطًا من الراحة.
- إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو سعال جاف يزداد سوءًا، فیرجاء التوجه إلى عيادة الطبيب أو عيادة الرعاية العاجلة أو غرفة الطوارئ.

من الأشخاص الذين يجب عليهم الخضوع لاختبار الفيروس؟ إذا كنت تعاني من حمى أو سعال وأنت أحد الأشخاص التاليين:

- عامل رعاية صحية.
- عمرك يزيد عن 50 عامًا.
- شخص يعيش أو يعمل في إطار بيئة جماعية مثل دار رعاية المسنين.
- شخص يعاني من حالة صحية مثل مرض السكري أو أمراض القلب أو أمراض الرئة مما يعرضك لخطر أكبر.
- شخص يعاني من مرض مزمن أو متفاقم.

ماذا لو كنت أعتقد أنني بحاجة إلى إجراء اختبار كوفيد-19؟ اتصل بمكتب طبيبك أو بمركز مساعدة كوفيد-19 على الرقم 1-800-722-7112.