ARABIC/ARABE

معلومات حول مرض الإصابة بفيروس كرونا (COVID-19)

ما المقصود به

COVID-19 هو مرض يسببه فيروس كرونا.

فيروسات كرونا التي تصيب البشر شائعة وتقترن عادة بالمرض الخفيف بشكل يشبه نزلات البرد.

الأعراض

قد تكون الأعراض خفيفة للغاية أو أكثر خطورة.

قد تستغرق الأعراض 14 يومًا حتى تظهر بعد الإصابة بالفيروس.

حمى
كحة
صعوبة التنفس

كيفية انتشاره

تنتشر فيروسات كرونا في الغاب من الشخص المصاب عبر:

- قطرات الرزاز الخارج من الجهاز التنفسي أثناء الكحة أو العطس
- الاختلاط الشخصي المباشر والقريب مثل اللمس أو المصافحة بالأيدي
- لمس شيء يحتوي على الفيروس ثم لمس عينك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك

من غير المعروف أن هذه الفيروسات تنتشر عبر أنظمة التهوية أو عبر المياه.

إذا ظهرت عليك الأعراض

إذا ظهرت عليك أعراض فيروس COVID-19 وهي الحمى أو الكحة أو صعوبة التنفس، فعليك القيام بما يلي:

←البقاء في المنزل لتجنب انتشار المرض للآخرين.
إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، فعليك البقاء في غرفة منعزلة أو الحفاظ على مسافة 2 متر بالبعد عنهم

←الاتصال مسبقًا قبل زيارة مختص الرعاية الطبية أو الاتصال بإدارة الصحة العامة لإخبارهم بأعراضك واتباع إرشاداتهم

←إذا كنت تحتاج إلى رعاية طبية فورية، اتصل على 911 وأخبرهم بأعراضك.

الوقاية

أفضل طريقة لتجنب انتشار العدوى هي:

←غسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة لا تقل عن 20 ثانية

←تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك خاصة بيدين غير مغسولتين

←تجنب الاختلاط القريب مع الأشخاص المرضى

←عند الكحة أو العطس:
قم بتغطية فمك وأنفك بذراعك أو بمناديل لتقليل انتشار الجراثيم

تخلص فورًا من أية مناديل قد استخدمتها وذلك في القمامة في أقرب وقت ممكن واغسل يديك بعد ذلك

←قم بتنظيف وتعقيم أية أشياء وأسطح تلمسها باستمرار مثل الألعاب والأجهزة الإلكترونية ومقابض الأبواب.

←ابق في المنزل إذا كنت مريضًا لتجنب نشر العدوى للآخرين

لمزيد من المعلومات حول فيروس كرونا: