

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) ما تحتاج إلى معرفته

تتغير هذه المعلومات بسرعة. اطلع على أحدث المستجدات على:

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control, CDC) bit.ly/cdcoronavirusinfo
إدارة أريزونا للخدمات الصحية (Arizona Department of Health Services, ADHS) bit.ly/adhsoronavirus
شبكة مقدمي خدمات اللاجئين والمهاجرين (RISP Net) <http://www.rispnet.com/medical/>

فيروس كورونا يتفشى في أريزونا
يجب على الجميع اتخاذ خطوات لحماية أنفسهم والآخرين.



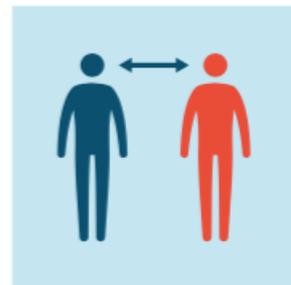
ما هو فيروس كورونا المستجد COVID-19؟



مرض فيروس كورونا 2019، أو فيروس كورونا المستجد COVID-19، هو مرض تنفسي ينتقل من شخص إلى آخر. وقد تم اكتشاف الفيروس المسبب لفيروس كورونا المستجد COVID-19 لأول مرة في مدينة ووهان الصينية في ديسمبر 2019. ولا يُعد الصينيون ومن ينحدرون من أصول صينية أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض مقارنة بالأشخاص الآخرين. بل، يمكن أن يُصاب أي شخص، بغض النظر عن الثقافة أو الجنسية، بفيروس كورونا المستجد COVID-19.

كيف ينتشر فيروس كورونا المستجد COVID-19؟

ينتقل الفيروس بشكل أساسي من شخص إلى آخر بالمخالطة عن قرب، عن طريق رذاذ الجهاز التنفسي الذي ينتج عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بالعدوى. يمكن أن يدخل هذا الرذاذ إلى أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين، أو قد يُستنشق إلى داخل الرئتين. قد ينتشر الفيروس أيضًا عن طريق الأسطح الملوثة ولمس الوجه، والفم بأيدي غير مغسولة.



ما هي الأعراض؟

تتراوح أعراض فيروس كورونا المستجد COVID-19 بين بسيطة وشديدة وتشمل

صعوبة في التنفس



السعال



الحمى

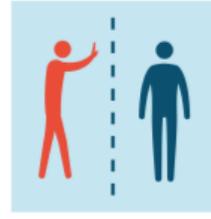


ما هي الفئات المعرضة للإصابة بعدوى فيروس كورونا المستجد COVID-19؟

قد يُصاب أي شخص بعدوى فيروس كورونا المستجد COVID-19، ولكن لا تظهر الأعراض على الجميع. يعاني العديد من الأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا المستجد COVID-19 من أعراض بسيطة فقط ويمكنهم التزام الراحة والتعافي في المنزل. ويمرض البعض الآخر بشدة ويحتاجون إلى دخول المستشفى. قد يصيب المرض جميع الفئات العمرية، ولكن يتعرض الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مثل مرض السكري، وأمراض القلب، والسرطان، وأمراض الجهاز التنفسي لخطورة أكبر من الإصابة بمرض شديد من فيروس كورونا المستجد COVID-19. قد تشمل مضاعفات فيروس كورونا المستجد COVID-19 حالات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي، أو الفشل الكلوي، وفي بعض الحالات الوفاة.

ما هي السبل التي يمكنني أن أقي بها نفسي والآخريين؟

- أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل وخاصةً بعد استخدام الحمام، أو تمخييط أنفك، وقبل تناول الطعام.
- غط فمك وأنفك بمنديل ورقي أو اعطس في ثنية مرفقك عند العطس أو السعال.
- تجنب ملامسة عينيك، أو أنفك، أو فمك بيدين غير مغسولتين.
- ابتعد عن الأشخاص المرضى.
- نظف الأغراض والأسطح في منزلك وطهرها.
- اتبع التعليمات الصادرة عن طبيبك المعالج ووكالات الصحة التابعة للولاية.
- أد دورك لإبطاء التفشي. سوف تُغلق العديد من الأعمال التجارية. ابق في المنزل قدر الإمكان حتى لو كنت بصحة جيدة، وخصيصاً إذا كنت مريضاً.



أين يمكنني طلب المساعدة؟

إذا كنت تظن أنك مُصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19، فاتصل بطبيبك المعالج قبل الذهاب إلى العيادة أو المستشفى. إذا لم يكن لديك طبيب معالج، فاتصل بأقرب وحدة رعاية عاجلة. إذا كانت نتيجة اختبارك لفيروس كورونا المستجد COVID-19 إيجابية وأخبرك طبيبك المعالج أن تتعافى في المنزل، فحاول عزل نفسك عن بقية أفراد أسرتك في منزلك واستخدم حماماً منفصلاً إذا كان ممكناً. لا تلمس أحداً. أكثر من غسل يديك. لا تغادر منزلك حتى يصرح طبيبك بذلك إلا إذا كنت تلتزم بالرعاية الطبية إذا تفاقمت الأعراض.



حافظ على سلامة نفسك ومجتمعك من جراثيم مرض فيروس كورونا.
اغسل يديك دائماً وابق في المنزل!
مغاً، يمكننا إيقاف تفشي فيروس كورونا.