

COVID-19: ARABIC

COVID-19 هو مرض يحدث بسبب فيروس كورونا فيروس كورونا في الإنسان شائع ومرتبطة بأمراض متوسطة مثل برد

السن و الأشخاص



- الأشخاص الذين يعانون من حالات الطبية بما في ذلك: ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، أمراض الرئة، مرض السكري أو السرطان.
- الكبار في السن و الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة من حالة طبية أو علاج طبي، مثل العلاج الكيميائي

قلة الخطر لا تعني عدمه

الوقاية



- اغسل يديك عدة مرات قدر الإمكان ، خاصة في أماكن المعيشة المشتركة.
- نظف يديك بشكل منتظم وشامل باستخدام المواد التي تحتوي على الكحول أو اغسلهما بالماء والصابون.
- تغطية الأنف و الفم عند السعال أو العطس باستخدام منحنى المرفق أو بمنديل
- ترك مسافة جسدية كافية حتى في المنزل
- ابق في المنزل وحاول تجنب الاختلاط مع من كان في الخارج
- إذا كنت عائدًا من مكان مشترك (كلية ، رحلة ، إلخ.) ، يجب أن تعزل نفسك تمامًا لمدة أسبوعين على الأقل لكي لا تخاطر بمن حولك.

تنتشر الفيروسات التاجية بشكل شائع من خلال:

- قطرات الجهاز التنفسي عند السعال أو العطس
- الاتصال الشخصي المباشر ، مثل لمس أو مصافحة
- لمس شيء عليه الفيروس ثم لمس عينيك أو أذنيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك

الاعراض



قد تستغرق الأعراض ما يصل إلى 14 يوما للظهور بعد التعرض للفيروس

- حمى
- السعال المزمن او الجديد الذي يزداد سوءا
- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس

ماذا تفعل إذا كان لديك أعراض؟



- إذا كان لديك أعراض COVID-19 - حمى، السعال، أو صعوبة في التنفس
 - أبق في المنزل لتجنب نشره للآخرين
 - إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، البقاء في غرفة منفصلة أو احتفظ على مسافة 2 متر من الآخرين
- اتصل دائما قبل الذهاب لرؤية طبيب حتى يتمكنوا من منع الآخرين من التعرض
- إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية فورية، اتصل برقم 911 وأخبرهم بأعراضك

أثناء قيامك برعاية نفسك أو أحد أفراد الأسرة:



- شرب وتناول الطعام بشكل صحيح
- تأكد من عدم مشاركة جهات الاتصال أو المساحات مع أي شخص
- تحقق من درجة حرارتك مرتين على الأقل في اليوم
- ابق في غرفة معينة
- استخدم القفازات قدر الإمكان في المنزل
- تخلص على الفور من أي مناديل صحية استخدمتها في القمامة و اغسل يديك بعد ذلك.
- يجب على الشخص الذي يستخدم المناديل تغطية القمامة وإبعادها عن كل ما حوله.

نحتاج جميعًا إلى محاربة COVID-19 ، عالميًا ومعًا.

- لا تكدر الطعام أو الخدمات الأخرى. هناك ما يكفي للجميع إذا تشاركنا في يرجى تذكر أفراد المجتمع الآخرين إذا كان يجب عليك شراء أي شيء.
- يعتمد كل من جيراننا وزملائنا في جنوب آسيا على كل واحد منا. يرجى البحث عن الأشخاص الضعفاء وغيرهم من الأشخاص بالقرب منك الذين قد يحتاجون إلى دعم الصحة النفسية والأموال ، والطعام ، والأدوية ، ومنتجات النظافة ، والمناديل الصحية ، وما إلى ذلك خلال هذا الوقت.
- لا يمكننا جميعًا حل جميع المشاكل التي نواجهها ، ولكن إذا لعب كل منا دوره ، فيمكننا المساعدة في تقريبنا خطوة واحدة إلى عالم أكثر أمانًا.

تم إعداد هذا الدليل بمعلومات جديرة بالثقة ويمكن الاعتماد عليها من منظمات مثل منظمة الصحة العالمية والخبراء الطبيين وغيرهم. يرجى اتباع هذه النصيحة ونشر هذه المعلومات على شبكتك وعائلتك.