

# الإجراءات التي يمكنك القيام بها إذا كنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض وخيم نتيجة للإصابة بمرض كوفيد-19

## هل أنت أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

بناءً على المعلومات المتاحة حاليًا، فإن أولئك الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض وخيم نتيجة للإصابة بمرض كوفيد-19 هم:

- كبار السن
- المُصابين بالأمراض التالية من مختلف الفئات العمرية:
  - السرطان
  - مرض الكلى المزمن
  - مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
  - حالة المناعة المنقوصة (ضعف الجهاز المناعي) نتيجة زراعة عضو صلب
  - السمنة (مؤشر كتلة الجسم [BMI] 30 أو أكثر)
  - أمراض القلب الخطيرة، مثل قصور القلب أو مرض الشريان التاجي أو أمراض اعتلال عضلة القلب
  - داء الخلايا المنجلية
  - داء السكري من النوع 2



## ساعد في حماية نفسك والآخرين باتباع الخطوات التالية:



### خلال السفر



تجنب الاختلاط عن قرب (متران/6 أقدام) مع الأشخاص الذين لا يعيشون معك.



غسل الأيدي باستمرار أو استخدام معقم كحولي للأيدي.



ارتداء قناع.



### قبل المغادرة



تلقِ إمداد دوائي يكفي لمدة 12 أسبوعًا.



زيارة مقدم الرعاية الصحية المتابع لك وإعداد سجلاتك الطبية.



## في حال شعورك بالإعياء واشتباك في الإصابة بمرض كوفيد-19، عليك:



### بعد الوصول



اتصل بـ 911 واطلب الرعاية الطبية على الفور إذا ظهرت عليك العلامات التحذيرية الطارئة (بما في ذلك صعوبة التنفس).



الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك والأخصائي الاجتماعي بوكالة التوطين. إذا كنت بحاجة إلى مترجم للتحدث مع مقدم الرعاية الطبية المتابع لك، فيمكن أن يساعدك الأخصائي الاجتماعي الخاص بك.



المكوث في المنزل. تجنب مخالطة الآخرين قدر الإمكان.



الاستمرار في متابعة الخطوات المدرجة في قسم "إثناء السفر".



مراقبة أعراض كوفيد-19. قياس درجة الحرارة في حال الشعور بالإعياء.



الالتزام قدر الإمكان بالمكوث في المنزل طوال الأيام العشرة الأولى بعد الوصول. اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين للحصول على معلومات حول المتطلبات المحددة في منطقتك.

اتصل بأخصائي الرعاية الصحية المتابع لك إذا حل بك مرض.

لمزيد من المعلومات حول الخطوات التي يمكنك اتخاذها لحماية نفسك، راجع نشرة مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بعنوان "كيف تحمي نفسك".

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

