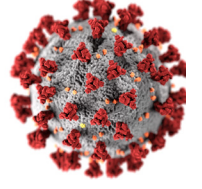


ما الذي يتعين عليك معرفته حول كوفيد-19 - لحماية نفسك والآخرين

معرفة مرض كوفيد-19



- مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) هو مرض يسببه فيروس يمكن أن ينتقل من شخص لآخر.
- الفيروس الذي يسبب كوفيد-19 هو فيروس كورونا مستجد متفشي في جميع أنحاء العالم.
- يمكن أن تتراوح أعراض كوفيد-19 من خفيفة (أو لا توجد أعراض) إلى مرض شديد.

معرفة كيفية انتشار فيروس كوفيد-19



- قد تُصاب بالعدوى عن طريق مخالطة (حوالي 6 أقدام أو ذراعين) شخص مصاب بفيروس كوفيد-19.
- ينتقل كوفيد-19 - بشكل أساسي من شخص لآخر.
- يمكن أن تُصاب بالعدوى من قطرات الجهاز التنفسي عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو حتى يتحدث.
- ربما تُصاب أيضًا بالعدوى عن طريق لمس سطح أو شيء به الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك.

حماية نفسك والآخرين من الإصابة بفيروس كوفيد-19



- لا يوجد حاليًا أي لقاح للحماية من كوفيد-19. وتعد أفضل طريقة لحماية نفسك هي تجنب التعرض للفيروس الذي يسبب كوفيد-19.
- ابقَ في المنزل قدر الإمكان وتجنب مخالطة الآخرين.
- ارتدِ قناعًا للوجه من القماش يغطي الفم والأنف عندما تكون في الأماكن العامة.
- احرص على تنظيف وتطهير الأسطح كثيرة الملامسة.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدم معقم لليدين يحتوي على كحول 60% على الأقل.

الالتزام بتدابير التباعد الجسدي



- اشترِ البقالة والأدوية، وتوجه إلى الطبيب، واستكمل الأنشطة المصرفية عبر الإنترنت عندما يكون ذلك ممكنًا.
- إذا كان عليك أن تذهب شخصيًا، فابقَ على بُعد مسافة 6 أقدام على الأقل من الآخرين واحرص على تطهير الأدوات التي يجب أن تلمسها.
- اطلب الطليبات والوجبات الجاهزة لتصلك إلى المنزل، وحدّ من الاتصال الشخصي قدر الإمكان.

منع انتشار فيروس كوفيد-19 إذا كنت مريضًا



- الزم منزلك إذا كنت مريضًا ولا تخرج إلا لتلقي الرعاية الطبية.
- تجنب استخدام وسائل النقل العامة، أو خدمة مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.
- اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك.
- لا يوجد حاليًا علاج محدد لفيروس كوفيد-19، ولكن يمكنك طلب الرعاية الطبية للمساعدة في تخفيف الأعراض.
- إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية، فاتصل مسبقًا.

التعرّف على خطر الإصابة بمرض شديد



- كل شخص معرض لخطر الإصابة بفيروس كوفيد-19.
- قد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يعانون من حالات طبية كامنة خطيرة أكثر عرضة للإصابة بأمراض أكثر خطورة.