

## ما يجب أن تعرفه

كوفيد-19 هو الاسم الرسمي لسلسلة جديدة من فيروس كورونا، والتي يمكن أن تسبب مجموعة من الأمراض لدى البشر بداية من نزلات البرد العادي إلى عدوى الجهاز التنفسي الحادة مثل الالتهاب الرئوي. وفيروس كورونا هذا يمثل سلسلة جديدة أو مستجدة أي لم تظهر في البشر من قبل. ولا يشبه كوفيد-19 (مرض فيروس كورونا المكتشف عام 2019) السلالات السابقة من فيروس كورونا التي تسبب أمراضًا خفيفة ونزلات البرد الشائعة.

### الأعراض الشائعة

السعال الجاف • الحمى • ضيق التنفس • المرض الحاد



وفقًا لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، تتراوح حدة أعراض الأمراض المعلن عنها من أعراض خفيفة إلى أمراض حادة في الجهاز التنفسي. قد تظهر الأعراض في البداية في أي وقت خلال يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس. إذا ظهرت عليك أعراض تحذيرية طارئة، فالتمس الرعاية الطبية فورًا. تشمل تلك الأعراض: صعوبة في التنفس وألمًا في الصدر أو ضغطًا عليه أو الارتباك أو ازرقاقًا في الوجه أو الشفتين.

### كيف ينتشر الفيروس؟

السعال والعطس • الاتصال المباشر بالشخص المصاب • ملامسة أسطح موجود عليها الفيروس



نظرًا إلى أنه لا يوجد حاليًا لقاح لعلاج كوفيد-19، فإن أفضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض له. لتجنب الإصابة بالفيروس، تعوّد على التباعد الاجتماعي قدر الإمكان وابتعد مسافة لا تقل عن ستة أقدام عن أي شخص من المحتمل إصابته. إضافة إلى ذلك، يرجى التأكد من اتباع الإرشادات المحلية والقومية فيما يتعلق بالسفر الداخلي أو الدولي. يجب على الأشخاص الذين سافروا مؤخرًا إلى مناطق متضررة بشدة من الوباء وظهرت عليهم أعراض كوفيد-19، أن يتصلوا بمختص الرعاية الصحية الخاص بهم على الفور.

### الإرشادات أدناه لحماية الآخرين في منزلك ومجتمعك.

- الزم المنزل إلا إذا احتجت إلى الرعاية الطبية. حيث يمكن أن يتعافى الأشخاص المصابون بأعراض خفيفة من كوفيد-19 وهم في المنزل.
- ابقَ على اتصال بطبيبك واتصل قبل الذهاب لطلب الرعاية الطبية. إذا ازدادت الأعراض سوءًا أو كنت تعتقد أنها حالة طارئة، فالتمس الرعاية الطبية. استمر في مراقبة الأعراض.
- افصل نفسك عن الآخرين في المنزل وقلل احتكاكك بالحيوانات الأليفة.
- ارتدِ قناعًا للوجه إذا كنت مريضًا لتجنب نشر الجراثيم
- غطِّ فمك عند السعال أو العطس واغسل يديك باستمرار
- تجنب مشاركة الأغراض المنزلية الشخصية ونظف جميع الأسطح كثيرة اللمس يوميًا