

ما الذي تحتاج إلى معرفته عن كوفيد-19

(COVID-19)

ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 هو فايروس يمكن أن يسبب مرضًا شديدًا ويمكن لأي شخص أن يصاب بهذا الفيروس. على الأرجح أن يصاب كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة بالمرض الشديد من الفيروس.

كيف ينتشر؟

ينتشر الفيروس بشكل رئيسي من خلال الإتصال الوثيق مع الشخص المصاب. القطرات التي تنتج من الجهاز التنفسي، التي تنشأ عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يتحدث، تصل إلى أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين منه. يكون الأشخاص المصابون، والذين لا تظهر عليهم أعراض، قادرين على إصابة الآخرين. هذا هو السبب في أنه من المهم للناس أن يقوموا بإجراء إختبار.

ما هي الأعراض؟

تظهر الأعراض بعد يومان إلى 14 يومًا من تعرضك إلى الفيروس.

- حمى أو قشعريرة
- السعال
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس
- الإعياء
- آلام في العضلات أو الجسم
- فقدان جديد للطعم أو الرائحة
- إتهاب الحلق
- إحتقان أو جريان في الأنف
- الغثيان أو القيء
- الإسهال

علامات التحذير في حالات الطوارئ:

صعوبة في التنفس

ألم أو ضغط مستمر في الصدر

الإرتباك أو عدم القدرة على الإستيقاظ

زُرقة الشفاه أو الوجه

إذا تطورت لديك العلامات التحذيرية هذه، فاتصل بالرقم

911 للحصول على المساعدة الطبية الفورية.

ماذا أفعل إذا اعتقدت أنني مريض؟

إذا كان لديك أية أعراض، يجب أن تقوم بإجراء إختبار في العمل أو في موقع إختبار قريب منك. للعثور على موقع إختبار أو طلب مساعدة أخرى، إتصل بالرقم 211 على الهاتف. تجنب الإتصال بالناس الآخرين حتى لا يمرضوا.

كيف تحمي نفسك



اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون. إذا لم يكن متوفرًا، استخدم معقم اليدين.



تجنب الإتصال بالأشخاص المرضى. ابق في المنزل قدر الإمكان.



غطي فمك وأنفك بمنديل أو بكوعك عند السعال والعطس.



قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر كل يوم.



قم بإرتداء غطاء وجه من القماش عندما يكون عليك أن تكون حول أشخاص آخرين. تجنب لمس وجهك.



إحرص على الإبتعاد مسافة 6 أقدام بينك وبين الأشخاص الآخرين الذين لا تعيش معهم.

تعرف على المزيد

معلومات مهمة من ولاية ميشيغان

https://www.michigan.gov/coronavirus/0,9753,7-406-98178_98541_98543--,00.html

ماذا تفعل إذا كنت مريضًا

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/sick-with-2019-nCoV-fact-sheet-arabic.pdf>

كيفية وقف إنتشار الجراثيم

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/stop-the-spread-of-germs-arabic.pdf>

[Michigan.gov/Coronavirus](https://www.michigan.gov/Coronavirus)