



مرض فيروس كورونا-19 (COVID-19)

صحيفة الحقائق

كيف ينتشر فيروس كورونا؟

تنتشر فيروسات كورونا البشرية مثل كوفيد-19 في الغالب من شخص مصاب إلى آخرين من خلال:

- التعامل عن كثب (ضمن 6 أقدام وحتى 2 متر)؛
- قطرات الجهاز التنفسي من شخص يسعل أو يعطس؛
- تعامل شخصي عن كثب، مثل اللمس أو المصافحة؛
- لمس شيئاً أو سطحاً ملوثاً بالفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.

ماذا أفعل إذا كنت أعتقد أنني تعرضت لمرض كوفيد-19؟

إذا تعاملت عن كثب (ضمن 6 أقدام وحتى 2 متر) مع شخص تم تأكيد إصابته، أو يجري تقييمه بخصوص إصابته بمرض كوفيد-19، فعليك:

- مراقبة صحتك بدءاً من اليوم الأول الذي تعاملت فيه عن كثب مع الشخص والاستمرار في المراقبة لمدة 14 يوماً بعد آخر تعامل مع الشخص.
- ملاحظة هذه العلامات والأعراض:
 - حمى تبلغ 100.4° درجة فهرنهايت/ 38° درجة مئوية أو أعلى – قس درجة حرارتك مرتين في اليوم؛
 - ضيق النفس أو صعوبة في التنفس؛
 - السعال؛
 - من الأعراض المبكرة الأخرى التي يجب ملاحظتها: قشعريرة وأوجاع الجسم والتهاب الحلق والصداع والإسهال والغثيان/ القيء وسيلان الأنف.
- إذا كنت تعاني من الحمى أو أي من هذه الأعراض، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور وأخبره بأمر سفرك الأخير أو تعرضك للعدوى والأعراض.

ما هو مرض فيروس كورونا 19 (COVID-19)؟

إن كوفيد-19 هو فيروس كورونا جديد لم يتم اكتشافه من قبل في البشر. فيروسات كورونا هي فئة من الفيروسات الموجودة عادة في الحيوانات، ولكن بعضها يمكن أن يتطور ويصيب البشر. قد تصيب فيروسات كورونا الأنف أو الجيوب الأنفية أو أعلى الحلق. تم اكتشاف فيروس كورونا هذا لأول مرة باعتباره سبب تفشي اعتلال في الجهاز التنفسي في مدينة ووهان بالصين في ديسمبر 2019 وأطلقت عليه منظمة الصحة العالمية (WHO) رسمياً اسم كوفيد-19 في 11 فبراير 2020.

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

يمكن أن تسبب فيروسات كورونا أعراضاً خفيفة إلى متوسطة تشبه نزلات البرد. لا يزال يجري التحقيق في مضاعفات ونتائج مرض كوفيد-19. قد تشمل أعراض مرض كوفيد-19:

- سيلان الأنف
- التهاب الحلق
- صداع
- حمى
- سعال
- شعور عام بالتعب

ما هي مخاطر مرض كوفيد-19؟

قد يتغير الخطر الصحي الذي يمثله مرض كوفيد-19 على عامة الشعب الأمريكي مع مرور الوقت ومع تطور الوضع. يستند الخطر إلى التعرض للفيروس ومجموعة متنوعة من العوامل التي قد تختلف، بما في ذلك المجتمع الذي تعيش فيه والأماكن التي قمت بزيارتها والتعاملات التي قمت بها ومجال عملك.

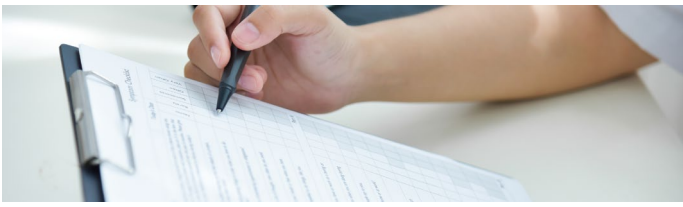
يوصى بأن يقوم الأشخاص الذين تنطبق عليهم المعايير التالية الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم لفحصهم بخصوص كوفيد-19:

- إذا كنت قد سافرت إلى منطقة متأثرة بمرض كوفيد-19 خلال آخر 14 يوماً أو تعاملت عن كثب مع شخص مؤكد إصابته بمرض كوفيد-19.

و

- أصبت بحمى وأعراض اعتلال الجهاز التنفسي، مثل السعال أو ضيق في التنفس.





كيف تتم معالجة مرض كوفيد-19؟

لا يوجد علاج محدد لمرض كوفيد-19، ومع ذلك، يمكن تخفيف العديد من الأعراض. تعتمد التوصيات للمصابين بمرض كوفيد-19 على الحالة الفردية للشخص. لا يوجد حالياً أي لقاح متاح للحماية من مرض كوفيد-19.

كيف يمكنني حماية نفسي؟

الإجراءات التي يمكن أن تمنع انتشار حالات عدوى الجهاز التنفسي الأكثر شيوعاً، مثل الأنفلونزا، فعالة أيضاً في منع انتشار مرض كوفيد-19. تشمل هذه الإجراءات التعليمات التالية:

- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة لا تقل عن 20 ثانية، وفي حال عدم توفر صابون وماء، استخدم معقم كحولي لليدين يحتوي على نسبة ما لا يقل عن 60% من الكحول؛
- تجنب ملامسة العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة؛
- تجنب التعامل عن كثب مع الناس الذين يعانون من المرض؛
- ابق في المنزل عندما تكون مريضاً؛
- قم بتغطية سعالك أو عطسك، بمنديل إن أمكن، ثم ارم المنديل في سلة المهملات؛
- نظف وطهر الأشياء والأسطح التي كثيراً ما تلمسها مرات أكثر.

هل يجب أن أردي قناع الوجه؟

لا توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) باستخدام أقنعة الوجه لعامة الناس لمنع انتشار مرض كوفيد-19.

كيف يمكنني إعداد نفسي وعائلي في حالة انتشار مرض كوفيد-19 في مجتمعنا؟

جهز أسرتك - ستكون بعض الخطوات هي نفسها التي تتخذها عند التأهب لحالات الطوارئ الأخرى:

- تخزين إمدادات تكفي أسبوعين من الطعام والشراب، بما في ذلك طعام الحيوانات الأليفة الخاصة بالأسرة.
- التأكد من توافر إمدادات كافية من الأدوية الموصوفة والروتينية.
- وضع خطط لرعاية الأشخاص الأكثر عرضة لخطر المضاعفات الشديدة، ومن سيتولى رعاية أفراد الأسرة المرضى.
- إذا كان لديك أفراد أسرة أكثر عرضة للمرض بشكل خطير، فاتصل مع مقدمي الخدمات الطبية لمعرفة الأعراض والعلاج.
- إعداد قائمة بملومات الاتصال في حالة الطوارئ تضم الأسرة والأصدقاء والمعلمين وأرباب العمل.
- ضع خطة في حالة الإغلاق المؤقت لمدرستك أو مركز رعاية أطفالك أو مكان عملك.
- تحدث مع أطفالك وعائلتك وأصدقائك حول ما يجب فعله في حالة تفشي المرض وما يحتاجه كل شخص.



إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف متعلقة بالصحة، يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لطرح الأسئلة العامة حول مرض كوفيد-19 أو معلومات حول الموارد المجتمعية، يرجى الاتصال بالرقم 2-1-1.

كن على اطلاع بشأن مرض كوفيد-19

وحدة علم الأوبئة بمقاطعة سان دييغو - مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

www.coronavirus-sd.com

وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا، فرع التطعيمات - كوفيد-19

www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها - كوفيد-19

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

منظمة الصحة العالمية - تفشي مرض فيروس كورونا (COVID-19)

www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19