



## فيروس كورونا (كوفيد-19)

ما هو  
و كيف تحمي  
نفسك ضده؟

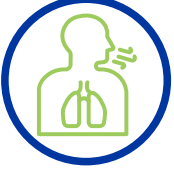
## الأعراض



حمى



سعال



ضيق تنفسي

## فيروس كورونا (كوفيد-19)

يعتبر فيروس كوفيد-19- مرضًا تنفسيًا شديد العدوى يمكن أن يصاب جميع الأشخاص من كل الأعمار تشمل أعراض المرض الحمى والسعال وضيق التنفس الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية أو أمراض الجهاز التنفسي أو مرض السكري، أو الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكثر هم عرضة لخطر أكبر بكثير، وينبغي عليهم أن يتوخوا عناية خاصة باتباع الإرشادات. في الحالات الأكثر خطورة، يمكن أن تسبب عدوى كوفيد-19- الالتهاب الرئوي والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة ويؤدي أحياناً إلى الوفاة. حالياً، لا يوجد علاج أو لقاح لكوفيد-19-.

www.medicinesforhumanity.org

## كيف ينتشر كوفيد-19-؟

ينتشر بواسطة رذاذ التنفس ينتقل من شخص مريض إلى الآخرين من خلال:

- العطس والسعال
- اللمس البدني، مثل المصافحة
- لمس أسطح مليئة بالجراثيم و لمس عينيك أو أنفك أو فمك بعدها
- يمكن أن ينتشر كوفيد-19- في أي منطقة، بغض النظر عن المناخ أو الطقس.



## كيفية تجنب الإصابة بالمرض

- اغسل يديك بانتظام بالصابون والماء الجاري أو بواسطة سائل يحتوي على الكحول لمدة 20 ثانية على الأقل: (رسم توضيحي)
- بعد السعال أو العطس
- عند العناية بالمرضى
- قبل تحضير الطعام وخلال وبعد
- قبل تناول الطعام
- قبل الرضاعة الطبيعية وبعدها
- بعد استخدام المراحيض
- عندما تكون اليدين متسختين
- بعد التعامل مع الحيوانات أو النفايات الحيوانية

- تجنب التحية الجسدية والمخالطة
- عند السعال أو العطس، قم دائماً بتغطية فمك وأنفك داخل مرفقك المثني أو بمنديل (رسم توضيحي)
- ابتعد عن الآخرين بمسافة مترين (6 أقدام)
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك لأن ذلك ينشر الجراثيم.
- ضع قطعة قماش أو وشاح أو ضمادة أو كمامة على أنفك وفمك إذا توجب عليك الخروج إلى أماكن عامة أو إذا كنت مريضاً أو كان شخص قريب منك مريضاً.
- لا تذهب إلى التجمعات أو المناسبات.
- ابق في بيتك!



إذا اشتد عليك المرض أو شعرت بضيق تنفسي، اسع للحصول على المساعدة الطبية على الفور.

سيصاب الكثير من الناس بكوفيد-19-، ولكن سيظهر عليهم أعراض بسيطة غير خطيرة، وبعد ذلك سيتحسن وضعهم الصحي. عالج نفسك في البيت ولا تعرض الآخرين للخطر. تجنب زيارة منشأة صحية إلا إذا اشتد عليك المرض.

يُستحب للنساء اللواتي ترضع طبيعياً والمصابات بكوفيد-19- أن تقمن باستخراج الحليب و ثم ترك مهمة إطعام الرضيع لآخرين لتفادي انتشار الجراثيم.



لا ينقل حليب الأم بذاته الفيروس، ولكن يساعد في تقوية مناعة الرضيع والتي ستساعده في محاربة المرض.

حافظوا على سلامتكم

## ماذا يجب أن تفعلوا في حال مرضتم

يصبح الشخص ناقلاً للعدوى بعد يومين إلى ثلاثة أيام من التعرض للمرض، حتى ولو لم يظهر عليه أي أعراض. قد تستغرق الأعراض حتى 14 يوماً كي تظهر. يتعزز تقريباً جميع بكوفيد-19- للحمى. تحقق من درجة حرارتك الجسمية بشكل متكرر.

ابق في بيتك وابتعد عن الآخرين بمسافة مترين (6 أقدام). عند السعال أو العطس، قم دائماً بتغطية فمك وأنفك داخل مرفقك أو بمنديل. اغسل يديك بانتظام. ضع قطعة قماش أو وشاح أو ضمادة أو كمامة على أنفك وفمك في كل الأوقات. عالج أعراضك وانتبه لصحتك.

ليس هناك دواء محدد لعلاج كوفيد-19-. المضادات الحيوية لا تعالجه. عالج الأعراض بتناول أدوية مخففة للألم/الحمى والأدوية المضادة للبرد/الإنفلونزا. اشرب الكثير من السوائل واحصل على قسط من الراحة.

## إعرف الحقائق. لا تهلع.

تذكر أن التعاون لمنع انتشار المرض إجباري على الجميع. المقصود هنا اتخاذ الخطوات اللازمة لضمان سلامتك، حتى وإن كنت تشعر بالصحة ولا تعتقد أنك قد تعرضت للعدوى. لمزيد من المعلومات، اتصل بخدمة عملاء صحة المجتمع المحلي.



## متى يجب ارتداء قطعة قماش أو قناع؟

ارتدِ قطعة قماش أو وشاح أو ضمادة أو كمامة على أنفك وفمك إذا اضطرت إلى الخروج إلى أماكن عامة. إذا كنت مريضاً أو إذا كنت ترعى شخصاً مريضاً بأعراض تشبه أعراض كوفيد-19-، فارتدِ قطع قماش أو قناع في كل الأوقات، حتى بداخل المنزل. قد يساعد ارتداء القناع في الحد من انتشار المرض، ولكنه لا يوقف العدوى لوحده! كما لا تنفع الأقنعة إلا عند الغسل المتكرر والصحيح لليدين.