

# فيروس كورونا

والإنفلونزا

أهم المعلومات المتعلقة بصحتك



تجد المعلومات التفصيلية عبر الإنترنت تحت الرابط التالي

[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)



## نظافة اليدين:

فعالة ضد الكورونا وغيره من الفيروسات

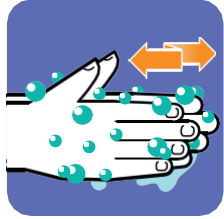
### الخطوة 1

ضع يديك أسفل الماء المتدفق، وبللها حتى المعصم. لا تشكل درجة حرارة الماء أي فرق في ذلك.



### الخطوة 2

اغسل يديك بالصابون في جميع المواضع بعناية.



### الخطوة 3

نظف أطراف الأصابع والإبهام أيضًا بشكل ملائم. فغالبًا ما تستقر هناك الكثير من الجراثيم.



يستغرق الغسل الجيد لليدين حوالي 30 ثانية (كما لو كنت ستندندن "عيد ميلاد سعيد" مرتين).

### الخطوة 4

دلك يديك جيدًا بحيث يصل الصابون أيضًا إلى ما بين الأصابع.



### الخطوة 5

اغسل يديك جيدًا ثم جففهما بعناية. بعد ذلك، دلكهما بكريم إن أمكن.

## كيف ينتقل مسبب العدوى؟

ينتقل في المقام الأول عبر مجرى التنفس من خلال الرذاذ المتطاير. على غرار فيروسات البرد أو الإنفلونزا تنتوزع الجراثيم بشكل أساسي على سوائل جسم المصابين بالعدوى، على سبيل المثال على اللعاب أو مخاط الأنف. يمكن أن تنتقل العدوى بالتلامس. عبر الأسطح المكشوفة أو مواضع التلامس الملوثة. لذلك تجنب - على سبيل المثال - لمس العينين بأيدي غير مغسولة.

## كيف أعرف أنني مصاب؟

يشبه الطور المرضي عند معظم الناس الطور المرضي لنزلة برد حادة نسبيًا. لكنه قد يتسبب في التهاب رئوي كذلك.

تتمثل الأعراض المعتادة في:

- سعال جاف
- حمى
- ضيق تنفس

ما بين الإصابة بالعدوى وظهور الأعراض الأولية يمكن أن يستغرق الأمر - بحسب المعلومات المتوفرة حاليًا - ما بين يوم و 14 يومًا (في المتوسط ما بين 5 إلى 6 أيام). أيضًا في هذه الفترة يحتمل أن يكون المريض نفسه مصدرًا للعدوى. يتفاقم المرض - بحسب المعلومات المتوفرة حاليًا - لدى كبار السن والمرضى المصابين بأمراض سابقة. في المقابل لا يبدو الأطفال وغيرهم من البالغين الأصحاء عرضةً للمرض بدرجة بالغة.

إذا شعرت بالمرض واشتبهت في إصابتك بفيروس كورونا، فاتصل **هاتفياً بالطبيب العام التابع لك**

(نرجو منك عدم الجلوس في غرفة الانتظار)

أو بمكتب الصحة المختص

التابع لك أو بخدمة المناوبة الطبية

عبر رقم الهاتف **112 116**.

في حالة الطوارئ يمكنك الاتصال بخدمة الإسعاف بشكل موحد ومجاني في جميع أنحاء أوروبا من الهاتف الأرضي ومن أي شبكة اتصال لاسلكية عبر رقم الهاتف **112**.



القراءة تنفع صحتك