

فيروس الكورونا المستجد (مزيد-١٩)

هناك اهتمام كبير بفيروس الكروان المستجد. يتسبب مرض كوفيد-١٩، عادة، في ظهور أعراض خفيفة فقط. و بعض الناس، و لاسيما كبار السن أو المصابين بمرض آخر من قبل، فقط يركضون بشدة. لذلك، من المهم أن يساعد الجميع على الحد من انتشار العدوى في المجتمع.

إذا كنت مصابا بالعدوى، فقط يستغرق ظهور الأعراض من ٠ إلى ١٤ يوما. يستغرق ظهور الأعراض عادة من ٥ إلى ٦ أيام، و يكون المرء معديًا بدرجة أكبر للأخرين بينما الأعراض مستمرة. الحمى و السعال و التنفس بصعوبة هي أكثر الأعراض شيوعا. و قد يصاب عدد قليل بالالتهاب الرئوي المصحوب بصعوبة التنفس أو بمرض خطير آخر.

هذا ما يجب عليك القيام به لمنع انتشار العدوى:

حافظ على مسافة بينك و بين الآخرين!

- ابق في المنزل إذا شعرت بأنك مريض.
- ابق في المنزل إذا قيل لك ذلك (سواء في الحجر الصحي أو في العزل).
- حاول أن تكون على مسافة متر واحد من الأشخاص الآخرين - إن أمكن.

حافظ على نظافة جيدة لليدين!

- اغسل يديك بشكل متكرر و دقيق
- عندما تخرج و تختلط بالآخرين
- بعد زيارة المراض
- عند السعال أو العطس أو التمخض
- عند الطهي أو تناول الطعام
- إذا لم يتوفر لديك الماء و الصابون، تستطيع استخدام مطهر.

حافظ على نظافة جيدة عند السعال!

- لا تسعل أو تعكس في اتجاه الآخرين.
- عند السعال ضع منديل ورقي على فمك ثم تخلص منه. اغسل يديك بعد ذلك!
- إذا لم يكن معك مانديلا ورقو، اسعل في باطن المرفق.

إذا كنت تعتقد أنك أصبا بالعدوى:

- إذا اشتبهت في إصابتك بالعدوى، فابق في المنزل.
- إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية، فحاول الاتصال بطبيبك العالم أولا عبر الهاتف.

توخى الاطلاع على آخر المعلومات!