

# أشياء يجب معرفتها عن كوفيد-19

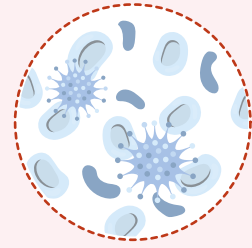
كوفيد-19 هو الأسم المختصر لمرض فايروس كورونا المستجد والذي تم تمييزه من قبل خبراء الصحة في عام 2019.



في الفترة الأخيرة، أدى هذا  
الفايروس إلى مرض الكثير من  
الناس في جميع أنحاء العالم.



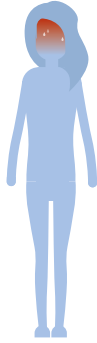
يمكن أن يتعرض أي شخص للإصابة  
بفايروس كوفيد-19، بغض النظر  
عن العرق أو الأصل الإثني أو  
الجنس أو العمر.



وهو فايروس جديد لا يزال  
الأطباء والعلماء يتعلمون  
عنه المزيد.

## كيف ينتشر هذا الفايروس؟

ينتشر هذا الفايروس بسهولة جداً من شخص إلى آخر عن طريق القطرات السائلة التي يفرزها الشخص عندما يسعل أو يعطس.  
المعلومات التالية مهمة لمساعدتك على حماية نفسك والآخرين من هذا الفايروس.



قد يُصاب بمرض كوفيد-19

يمكن أن ينتشر الفايروس

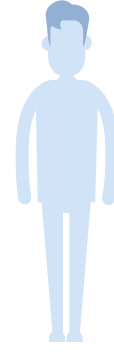
أقل من 6 أقدام  
(مسافة تقل عن ذراعين)



مريض بفايروس كوفيد-19

لا ينتشر الفايروس

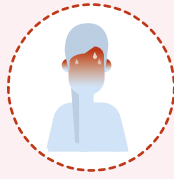
مسافة أكثر من 6 أقدام  
(مسافة تزيد عن ذراعين)



صحي

## ما هي أعراض كوفيد-19؟

الأعراض الشائعة لمرض كوفيد-19 هي الحمى،  
القشعريرة، السعال، ضيق في التنفس، الإرهاق وآلام  
في الجسم. رغم ذلك، قد لا يشعر بعض الناس بأية  
تغييرات في صحتهم.




الأعراض الشائعة

الأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض، أو لديهم  
أعراض خفيفة جداً مثل الصداع أو الشعور بالإرهاق  
يمكنهم نقل العدوى.



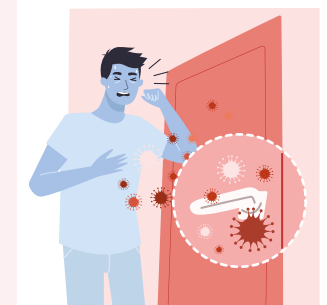
الأعراض الخفيفة

يمكن أن يمرض الأشخاص الأصحاء في حالة لمس شيء يحمل الفايروس  
وبعد ذلك لمس وجوههم قبل غسل أيديهم. 



يمكن أن يمرض الشخص السليم في حالة  
لمس الأسطح التي تحمل الفايروس وعدم  
غسل يديه على الفور.

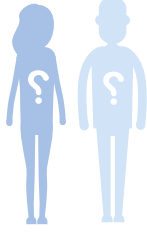
الشخص السليم



عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب  
بفايروس كوفيد-19، تتساقط القطرات  
السائلة على الأسطح.

الشخص المصاب  
بفايروس كوفيد-19

## حافظ على سلامتك من فايروس كوفيد-19: إحمي نفسك وعائلتك ومجتمعك المحلي



### الصحة العامة موجودة هنا لمساعدتك

إذا تم تشخيصك على أنك مصاب بفايروس كوفيد-19 أو لديك أعراض فايروس كوفيد-19 أو كنت على إختلاط مباشر مع شخص أصبح مريضاً بفايروس كوفيد-19، سيسألك موظف الصحة العامة أسئلة للمساعدة في الحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين. إذا نصحتك الصحة العامة في البقاء في المنزل، من المهم أن تتبع نصيحتهم لإجمالي عدد الأيام التي يُطلب منك ذلك.



يرجى الإجابة بصراحة على الأسئلة. سيتم الحفاظ على سرية هويتك ومعلوماتك.

### ساعد على منع إنتشار كوفيد-19:

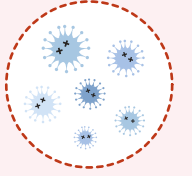
بادر دائماً بتغطية السعال والعطس



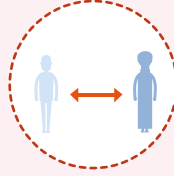
واظب على تنظيف يديك. أغسلهما بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو بادر بفركهما بمطهر كحولي لليدين.



نظّف يديك وقم بتعقيم الأسطح لقتل الفايروس ومنع إنتشاره.



حافظ على التباعد الجسدي (مسافة 6 أقدام أو ذراعين) مع الآخرين.



واظب على تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم ملامستها عادة. إستخدم مطهر أو إمسح المنطقة بإستخدام 20 مللتر (4 ملاعق صغيرة) من المبيض في لتر واحد (4 أكواب) من الماء.



إبق في المنزل إذا كنت مريضاً. تجنب زيارة الآخرين وإبق في منزلك ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة عندما تكون مريضاً.



### إحمي كبار السن والأشخاص الآخرين الذين لديهم مشاكل صحية سابقة

#### الأشخاص الذين يعانون من المشاكل الصحية التالية هم أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19:



أمراض القلب



جهاز مناعة ضعيف



السرطان

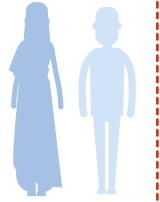


أمراض الرئة المزمنة



داء السكري

الأشخاص الذين هم فوق الـ 60 من العمر، أو الأشخاص الذين يعانون من مشكلة صحية واحدة أو أكثر هم أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19.



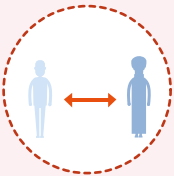
تحدث مع طبيب الاسرة أو الممرضة إذا كنت قلقاً فيما إذا كانت حالتك المرضية ستعرضك لخطورة أكثر في الإصابة بفايروس كوفيد-19. للتحدث مع شخص بلغتك، إتصل بهيلث لينك بي سي (HealthLinkBC) على الرقم 811.



### إحمي كبار السن من أفراد أسرتك



نعرف بأنه من الصعب عليك أن لا تكون قريباً من أحبائك ولكن من المهم القيام بذلك أثناء فترة تفشي فايروس كوفيد-19.



حافظ على التباعد الجسدي حتى إذا لم تكن تشعر بالمرض.



لا تُعرض كبار السن من أفراد أسرتك إلى الكثير من الناس.



تجنب دعوة الضيوف إلى منزلك