

# مرض فيروس كورونا (COVID-19)

يتطور وضع مرض فيروس كورونا الجديد (COVID-19) بسرعة، وبالتالي يتم تشجيع عامة الناس على مراجعة [صفحة الويب Webpage](#) الخاصة بإدارة الصحة العامة COVID-19 (DPH) وأيضاً موقع الويب [Website](#) بمركز للسيطرة على المرض والوقاية منه (CDC) لمعرفة المعلومات الحالية.

## 1. ما هي الأعراض القياسية لـ COVID-19؟

تراوحت الأمراض التي تم الإبلاغ عنها بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد، مما يتطلب الدخول إلى المستشفى والموت.

تشمل الأعراض:

- حرارة
- سعال
- صعوبة في التنفس.

## 2. كيف ينتشر فيروس كورونا؟

مثل أمراض الجهاز التنفسي الأخرى – كالإنفلونزا – تنتشر فيروسات كورونا بين البشر عادةً من شخص مصاب لديه أعراض عن طريق:

- من خلال القطرات الناتجة عن طريق السعال والعطس.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.
- لمس كائن أو سطح به الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك

## 3. ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي عند استخدام وسائل النقل العام؟

كما هو الحال مع أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، هناك خطوات يمكن للجميع اتخاذها يوميًا لتقليل خطر الإصابة بالأمراض أو إصابة الآخرين بالفيروسات المنتشرة. عليك اتباع النصائح التالية:

- ابقَ بالمنزل عندما تكون مريضاً.
- إن أمكن، اترك مسافة ستة أقدام تقريباً بينك وبين الأشخاص الذين قد يصابون بالسعال أو الحمى.
- استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل بعد لمس الأسطح التي يتم التعامل معها بشكل متكرر مثل الأعمدة أو الأبواب الدوّارة أو أشرطة المواصلات أو المقابض. اغسل يديك دائماً إذا كانت متسخة بشكل واضح
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- حاول استخدام الحافلات والقطارات عندما لا تكون ممتلئة بالركاب. اترك العمل مبكراً أو متأخراً إذا أمكن ذلك
- عند المرور عبر الأبواب الدوّارة، استخدم مفصل الورك أو الجزء الخلفي من يدك

## 4. هل يجب عليّ ارتداء كمامة عند استخدام وسائل النقل العام؟

- لا ينصح الأشخاص غير المرضى بارتداء كمامة لحماية أنفسهم من COVID-19 ما لم ينصح أخصائي الرعاية الصحية بذلك.

## مرض فيروس كورونا (COVID-19)

## 5. ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي؟

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام، وقبل الأكل، وبعد نفخ أنفك أو السعال أو العطس.
  - قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تقوم بلمسها بشكل متكرر باستخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي أو فوط المسح.
  - قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس بمنديل، ثم قم برمي المناديل الورقية المستعملة في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، فاستخدم كمامك (لا تستخدم يديك).
  - احصل على لقاح الأنفلونزا لمنع الإصابة بالأنفلونزا إذا لم تفعل ذلك هذا الموسم.
  - تحقق دائماً مع المصادر الموثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول COVID-19.
    - مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (مقاطعة - LACDPH)
      - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
      - ولاية كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)
      - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
      - مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC الوطنية)
      - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
      - منظمة الصحة العالمية (WHO العالمية)
      - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- إذا كان لديك أسئلة وتود التحدث لشخص ما، يرجى الاتصال بالرقم 1-1-2