

احم نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19

يُصيب مرض كوفيد-19 الأشخاص في أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس وينتشر بين من هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض بسبب قطرات الرذاذ الناتج عندما يسعل المصاب، أو يعطس، أو يتحدث. وقد ينتشر مرض كوفيد-19 عن طريق من لا تظهر عليهم أعراض.

1. ما الأعراض؟

- السعال، وارتفاع درجة الحرارة (الخُمى)، وصعوبة التنفس هي الأعراض الشائعة، بينما تتضمن الأعراض الأخرى القشعريرة، والإرهاق، وآلام العضلات والجسم، والصداع، والتهاب الحلق، والغثيان أو القيء، والإسهال، واحتقان الأنف أو الرشح، وفقدان حاستي التذوق أو الشم. لا تتضمن القائمة كل الأعراض المحتملة.
- يعاني معظم المصابين بمرض كوفيد-19 من أعراض خفيفة ويتحسنون من تلقاء أنفسهم.
- إلا أن كبار السن أو من يعانون من مشاكل صحية أكثر عرضة للمرض الشديد. إذا ظهرت عليك أي من تلك الأعراض، اتصل بمقدم رعايتك الصحية بشأن الخضوع للاختبار، والعزل، والحصول على الرعاية.

2. كيف أحمي نفسي والآخرين؟

- خذ اللقاح. يُقلل التطعيم ضد كوفيد-19 خطر الإصابة بعدوى خطيرة أو الوفاة، وكذلك نقل العدوى للآخرين.
- ارتدي كمامة. توزع العديد من فرق التوعية الكمامات على الناس في الشارع. إذا لم تتمكن من الحصول على واحدة من تلك الكمامات، استخدم وشاحًا أو أي قطعة قماش أخرى لتغطي أنفك وفمك.
- حافظ على مسافة لا تقل عن 6 أقدام بينك وبين أي شخص آخر. لا تظهر الإصابة على بعض المصابين، لذا تجنّب الاتصال الوثيق قدر استطاعتك.
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم يدين يحتوي على 60% كحول.
- تجنّب لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك.

- إذا كان عمرك أكثر من 65 عامًا، أو لديك مشاكل صحية، أو كنتِ حاملاً، يجب عليك التفكير في البقاء في مأوى أو أي نوع آخر من المساكن حتى انتهاء الجائحة، حيث توجد لديهم الخدمات اللازمة لمساعدتك في تجنب الإصابة بالمرض.
- غطّي سعالك أو عطسك بمنديل ورقي ثم تخلص منه في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل ورقي، اسعل أو اعطس في كمك (وليس في يديك).
- لا تشارك الآخرين المشروبات، والطعام، والغليون، والسجائر، وأغطية الأسرة (الشراشف أو الملاءات)، والبطانيات.
- إذا شاركت المكان مع شخص آخر، يجب عليكما النوم ورأسيكما في جهتين متعاكستين.
- حاول تنظيف الأشياء التي تلمسها كثيرًا أنت أو الآخرين بمنظف منزلي أو بمناديل مبللة بالكحول.

3. ماذا أفعل لو مرضت؟

- اتصل بطبيبك. إذا لم يكن لديك طبيب، اتصل برقم 211 لتجد طبيبًا. يمكن للطبيب أو العيادة مساعدتك في الحصول على رعاية أثناء المرض.
- أخبر عامل التوعية أو فريق الرعاية الصحية المتجول بأنك مريض. يمكنهم مساعدتك في الحصول على الرعاية، وإيجاد مكان آمن للإقامة، أو الحصول على المستلزمات التي تحتاجها لكي تتحسن أثناء تواجدك في الشارع.
- ارتدِ كمامة وابتعد عن الآخرين قدر الإمكان.
- إذا شعرت بأن حالتك تسوء، اتصل برقم 911 أو توجّه مباشرة إلى غرفة الطوارئ.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة موقعنا