



ما هو مرض COVID-19؟

COVID-19 (المعروف سابقاً بـ فيروس كورونا الجديد) هو فصيلة جديدة من الفيروس يمكنها الانتقال من شخص لآخر. حالياً تم تسجيل حالات في الولايات المتحدة وبلاد أخرى عديدة

كيف ينتشر فيروس الكورونا المستجد (COVID-19)؟

لا يزال خبراء الصحة يكتشفون معلومات جديدة عن انتشار المرض. يعتقد في الوقت الحالي أنه ينتشر عن طريق:

- القطرات الصغيرة "الرداذ" التي تنتج عندما يعاني المصاب بمرض COVID-19 بالكحة أو العطس.
- في حال الاختلاط مع شخص آخر مصاب (على مسافة 6 قدم).
- في حال ملامسة الأسطح أو الأشياء الملوثة بالفيروس ومن ثم لمس الفم، أو الأنف، أو العين.

ما هي الأعراض؟

أظهر الأشخاص المصابون بفيروس الكورونا الجديد أعراض المرض التي تظهر عادة في الفترة من يومين الي أربعة عشر يوماً عقب الإصابة بالفيروس.

ارتفاع درجة
الحرارة



سعال



صعوبة بالتنفس



توصيات للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بخطر بمرض COVID-19

تنصح الصحة العامة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بإعياء شديد بالبقاء في المنزل والإبتعاد عن الأماكن المزدحمة بقدر الإمكان. الأشخاص الأكثر عرضة بخطر الإصابة هم:

- الأشخاص فوق الستين عاماً
- المرضى المصابين بأمراض مزمنة مثل: أمراض القلب، أمراض الرئة، السكري
- حال وجود ضعف بالجهاز المناعي
- الحوامل

في حال الإستفسار إذا كانت حالتكم الصحية تجعلكم عرضة للإصابة بالأعياء الشديد حال الإصابة بالمرض، برجاء التواصل مع الطبيب الخاص بكم.



ارشادات للجميع

يمكنك تقليل خطر الإصابة بنفسك، والأهم من ذلك تقليل الإصابة لأولئك الذين هم أكثر عرضة لـ COVID-19.

- ابق في المنزل ولا تختلط بالعامّة إذا كنت مريضاً.
- تجنب المنشآت الطبية إلا في حالة الضرورة. في حال شعرت بالمرض، اتصل بطبيبك قبل الذهاب.
- حتى في حال كانت صحتك جيدة، تجنّب زيارة المستشفيات، مرافق الرعاية طويلة الأجل أو دور التمريض قدر الإمكان.
- إذا لزم الأمر، حدد وقت الزيارة وحافظ على بقاء مسافة 6 أقدام من المرضى.
- لا تذهب للطوارئ إلا للضرورة القصوى. يجب أن تخدم غرف الطوارئ الحالات الحرجة أولاً.
- إذا كان لديك سعال، حمى، أو أعراض أخرى، اتصل بطبيبك أولاً.
- قم بممارسة عادات النظافة الشخصية السليمة بما في ذلك، غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار، استخدام المناديل الورقية للسعال أو في الكوع، تجنب لمس العينين، الأنف أو الفم.
- ابتعد عن الأشخاص المرضى، خاصة إذا كنت من الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا.
- نظف الأسطح باستمرار (مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة).
- منتجات النظافة المعتمدة فعالة.
- احصل على الكثير من الراحة، قم بشرب السوائل، احرص على الأكل الصحي، وطم بإدارة قلقك بشكل جيد لتبقى على جهازك المناعي في حالة قوية.



إذا كانت لديك أعراض COVID-19 أو أسئلة، يمكنك الاتصال على:

- مركز الإتصال الخاص بفيروس كورونا بمقاطعه كينج: 206-477-3877
خط المساعدة متاح يومياً من الـ 8 صباحاً حتى الـ 7 مساءً.
- مركز الاتصال الخاص بفيروس كورونا بولاية واشنطن: 1-800-525-0127 وقم بالضغط على #
خط المساعدة متاح يومياً من الساعة الـ 6 صباحاً حتى الـ 10 مساءً.

يتسطيع المشغلين توفير مترجمين. ستحتاج أن تخبرهم بالإنجليزية لغة الترجمة المطلوبة. أوقات الإنتظار قد تكون طويلة.

كن على استعداد أن تقدم المساعدة للآخرين. نستطيع التغلب على هذا الوقت الحرج بمجتمع قوى!