

فيروس كورونا (كوفيد-19): معلومات مهمة يجب معرفتها

عدوى كوفيد-19 موجودة في مجتمعنا. ونحن جميعا مشتركون في مسؤولية القيام بدورنا وإيقاف انتشار عدوى كوفيد-19.

تنتقل عدوى كوفيد-19 بشكل أساسي من شخص إلى آخر:

- بين الأشخاص المخالطين لبعضهم البعض (على مسافة تبلغ 6 أقدام تقريبًا ولمدة 15 دقيقة أو أكثر في غضون 24 ساعة).
- من خلال الرذاذ الخارج من الجهاز التنفسي عندما يقوم شخص مصاب بالسعال أو العطس أو الغناء أو الكلام.
- عبر الهواء عندما تظل قطرات الرذاذ والجزيئات الصغيرة معلقة في الهواء لمدة دقائق أو ساعات.



قد تشمل الأعراض ما يلي:



- حمى أو قشعريرة
- سعال
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس
- إرهاق
- آلام في العضلات أو الجسم
- صداع
- فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثًا
- التهاب الحلق
- احتقان أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- إسهال

قد تظهر هذه الأعراض في خلال يومين إلى 14 يومًا بعد التعرض لعدوى كوفيد-19. قد لا يشعر بعض الأشخاص بأي أعراض على الإطلاق.

تتضمن فئات الأشخاص المعرضين للإصابة الشديدة بالمرض من عدوى كوفيد-19:

- كبار السن والأشخاص بأي عمر الذين لديهم ظروف صحية معينة أو إعاقات.



لقاحات كوفيد-19

لقاحات كوفيد-19 مجانية وآمنة وفعالة في منع الإصابة الشديدة بالمرض والوفاة. يجب عليك متابعة اتخاذ خطوات لحماية نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى كوفيد-19، ولا سيما إذا لم تتلق كل الجرعات [الموصى بها لك من لقاحات كوفيد-19](https://www.vaccinate.virginia.gov). يُرجى زيارة موقع [vaccinate.virginia.gov](https://www.vaccinate.virginia.gov) للاطلاع على مزيد من المعلومات.



هل لديك سؤال حول فيروس كوفيد-19؟

اتصل بمركز الاتصال المخصص لكوفيد-19. يتواجد متخصصو الصحة العامة للتحدث معك بالإنجليزية والإسبانية، كما تتوفر خدمات لغات أخرى.



ماذا تفعل إذا كنت تشعر بالمرض أو أصبت بعوى كوفيد-19.

احرص على اتباع نصائح الوقاية لحماية نفسك والأخرين من
الإصابة بعوى كوفيد-19:



- احرص على تلقي التطعيم والجرعة المعززة عندما تكون مؤهلاً لها.
- لقاحات كوفيد-19 مجانية وأمنة وفعالة. يمكنك العثور على موقع لتلقي اللقاح من خلال vaccinate.virginia.gov



- إذا شعرت بالمرض، فابق بالمنزل واعزل نفسك عن الأشخاص الذين يعيشون معك.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة.



- احرص على ارتداء الكمامة عندما يُطلب هذا أو يكون موصى به.



- إذا لم تتلق كل جرعات اللقاح الموصى لك بها، فابتعد 6 أقدام على الأقل عن الأشخاص الذين لا يعيشون معك في المنزل.



- اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدم مطهرًا لليدين لا تقل نسبة الكحول فيه عن 60%.



- احرص على تغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس.



- تجنب لمس وجهك إذا لم تكن يداك نظيفتين.
- نظف بانتظام الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا (مثل، الهواتف وأجهزة التحكم عن بُعد والمناضد والطاولات ومقابض الأبواب والمرحاض).



- ابق في المنزل حتى يصبح من الأمن التواجد بجوار الآخرين. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة.



- اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين الموجودين في منزلك.

- قم بإجراء اختبار. يمكنك العثور على مواقع إجراء الاختبار في فرجينيا من خلال vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-testing-sites-19

- أخبر أي شخص كنت مخالطاً له بأنك مصاب بكوفيد-19. ربما يحتاج إلى البقاء في المنزل واتخاذ إجراءات احترازية أخرى.



- تحدث مع موفر الرعاية الصحية بشأن ما إذا كنت مؤهلاً لخيارات العلاج المبكر. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية، فاقصّل بموفر الرعاية الصحية قبل التوجه لزيارته.



- احرص على ارتداء كمامة عندما تكون بجوار أشخاص آخرين.



- احرص على تغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس.



- اغسل يديك بشكل متكرر.

- نظف وطهر بانتظام الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا.

- راقب حالتك الصحية يوميًا.



- يمكنك العثور على معلومات في <https://www.vdh.virginia.gov/coronavirus/protect-yourself/infected//avirus>