

عن مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

الأعراض

قد تكون الأعراض خفيفة جداً أو أكثر خطورة.
قد تستغرق الأعراض 14 يومًا على الأكثر للظهور بعد التعرض للفيروس.



صعوبة في التنفس



سعال



حمى

الوقاية

أفضل طريقة لمنع انتشار العدوى هي:

- ◀ ممارسة **التباعد الجسدي** في جميع الأوقات
- ◀ ابق في المنزل إذا كنت مريضًا لتجنب انتقال المرض للآخرين
- ◀ اغسل يديك عدة مرات أثناء اليوم بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل
- ◀ تجنب ملامسة عينيك أو أنفك أو فمك، وخاصةً بيدين غير مغسولتين
- ◀ تجنب مخالطة الأشخاص عن قرب ممن يعانون من المرض عند السعال أو العطاس:
- غطي فمك وأنفك بذراعك أو مناديلك لتقليل انتشار الجراثيم
- ارم على الفور المناديل التي استخدمتها في القمامة وبأسرع وقت ممكن واغسل يديك بعد ذلك
- ◀ تنظيف وتعقيم الأشياء والمسطحات التي يتم لمسها بكثرة، مثل الألعاب والأجهزة الإلكترونية ومقابض الأبواب
- ◀ ارتداء **كمامة غير طبية أو غطاء للوجه (أي المصممة/ المصمم** بغرض تغطية الأنف والفم تمامًا وبدون فجوات، وتثبيتها/ تثبيته على الرأس برباطات أو بحلقتين حول الأذنين) لحماية الأشخاص والمسطحات من حولك

ما هو؟

كوفيد-19 هو مرض يسببه فيروس تاجي.

الفيروسات التاجية التي تصيب البشر شائعة وترتبط عادة بأمراض خفيفة تشبه نزلات البرد.

الانتشار

تنتشر الفيروسات التاجية بشكل أكبر من شخص مصاب إلى شخص آخر من خلال:

- ◀ الرذاذ التنفسي عند السعال أو العطاس
- ◀ مخالطة شخصية عن قرب، مثل اللمس أو المصافحة
- ◀ لمس شيء ما عليه الفيروس، ثم لمس عينيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك
- لم يُعهد عن هذه الفيروسات أنها تنتشر من خلال أنظمة التهوية أو بواسطة الماء.

إذا ظهرت عليك أعراض

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، حمى أو سعال أو صعوبة في التنفس:

- ◀ ابق في المنزل (**انعزل بنفسك**) لتجنب انتشاره للآخرين
- إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، فابق في غرفة منفصلة أو احتفظ بمسافة 2 متر
- ◀ اتصل مسبقاً قبل زيارة أخصائي الرعاية الصحية أو اتصل بالهيئة الصحية العامة المحلية
- أخبرهم بأعراضك واتبع تعليماتهم
- ◀ إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية فورية، اتصل برقم 911 وأخبرهم بأعراضك

أو الاتصال بـ 1-833-784-4397

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [@canada.ca/le-coronavirus](https://canada.ca/le-coronavirus)