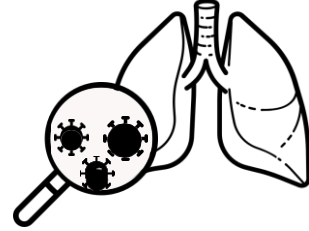




مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

نشرة معلومات

يُعدّ مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) مرضًا تنفسيًا ناتجًا عن الإصابة بفيروس من فصيلة فيروسات كورونا (Coronavirus). يُعدّ كوفيد-19 مرضًا شائعًا في الولايات المتحدة الأمريكية، بما في ذلك ولاية مين (Maine).



الأعراض الشائعة



الصداع



ضيق التنفس أو
صعوبة في التنفس



السعال



الحُمى أو
القشعريرة



آلام في العضلات
أو الجسم



سيلان الأنف



التهاب الحلق



التعب أو الإعياء
الشديد

يعاني الأشخاص المصابون بكوفيد-19 من طيف واسع من الأعراض تتراوح بين أعراض خفيفة وأخرى شديدة. قد تشمل الأعراض الأخرى فقدانًا جديدًا لحاستي الشم أو التذوق، والغثيان أو القيء، والإسهال. تختلف الأعراض من شخص لآخر، وقد تبدأ بعد 2 إلى 14 يومًا من التعرّض للفيروس. ليس كل المصابين تظهر عليهم الأعراض.

بعض الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بأعراض خطيرة تستدعي الرعاية الطبية في حال إصابتهم بمرض كوفيد-19. يشمل ذلك كبار السن، أو الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة، أو ذوي بعض الإعاقات، أو المصابين بأمراض مزمنة أو حالات صحية كامنة.

يتوفر علاج للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة الشديدة بمرض كوفيد-19.

يجب طلب الرعاية الطبية الطارئة فورًا إذا ظهرت أي من علامات التحذير التالية: التشوش الذهني أو تغيير في مستوى الوعي، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا، أو شحوب الجلد أو تحوله إلى اللون الرمادي أو الأزرق في الشفاه أو أطراف الأظافر. هذه القائمة لا تشمل جميع الأعراض المحتملة.



انتشار مرض كوفيد-19

ينتشر فيروس كوفيد-19 عندما يقوم الشخص المصاب بإخراج رذاذ تنفسي وجزيئات دقيقة جدًا تحتوي على الفيروس في أثناء التنفس أو التحدث أو السعال أو العطس.



- يمكن للأشخاص الآخرين استنشاق هذه القطرات والجزيئات،
- كما يمكن أن تستقر على العينين أو الأنف أو الفم، مسببة العدوى.
- وقد تتلوث الأسطح أيضًا بهذه القطرات عند ملامستها، مما يزيد احتمال انتقال الفيروس إلى أشخاص آخرين عند لمسهم لتلك الأسطح ثم لمس الوجه.

يمكن لأي شخص مصاب بـ كوفيد-19 أن ينقل العدوى إلى غيره حتى لو لم تظهر عليه الأعراض. وفي بعض الحالات النادرة، يمكن أن ينتقل الفيروس من الإنسان إلى الحيوان.

الوقاية من مرض كوفيد-19

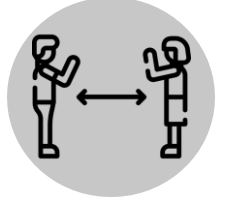
اتبع استراتيجيات الوقاية الأساسية:

- ابقَ في المنزل إذا كنت مريضًا.
- غطِّ فمك وأنفك عند السعال أو العطاس باستخدام منديل أو الكوع المثني.
- تجنب مشاركة الأكواب أو أدوات الطعام مع الآخرين.
- حافظ على مسافة آمنة (تبعد بدني) بينك وبين الآخرين قدر الإمكان.
- ارتدِ كامامة (غطاء للوجه) عند التواجد بالقرب من الآخرين، بحيث تغطي الأنف والفم بالكامل.
- أجر اختبار كوفيد-19 عند ظهور الأعراض، واطلب العلاج الطبي مبكرًا للمساعدة في تقصير مدة المرض والحد من مضاعفاته.



عند المرض، احِمْ الآخرين من العدوى:

- احرص على تلقي لقاحات كوفيد-19 والبقاء محدثًا بالجرعات الموصى بها.
- اغسل يديك جيدًا وبشكل متكرر بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية.
- في حال عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقم يدين يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول.
- تجنب لمس العينين أو الأنف أو الفم قبل غسل اليدين.
- تجنب المخالطة للصيقة مع الأشخاص المرضى.



للمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة المواقع التالية:

1. www.maine.gov/dhhs/mecdc/diseases-conditions/infectious-diseases/covid-19
2. www.cdc.gov/respiratory-viruses/
3. www.cdc.gov/covid/

كما يمكنكم الاتصال بـ مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها في ولاية مين (Maine CDC) على الرقم: 1-800-821-5821.

