

## ما تحتاج الى معرفته : فيروس كورونا الجديد (COVID-19) 11 مارس , 20

دنفر هيلث هنا لمساعدتك على البقاء على اطلاع بمعلومات ودعم موثوق لك ولمجتمع دنفر .

لأسئلة العامة: 1-877-462-2911 أو 303-389-1687  
إذا كنت مريضاً: خط دنفر هيلث للتمريض 303-739-1211

للتذكير ، يُرجى زيارة غرفة الطوارئ فقط في الحالات التي تهدد الحياة.

### ما هي الاعراض؟

معظم المرضى الذين يعانون من COVID-19 لديهم أعراض خفيفة مشابهة لنزلات البرد أو الأنفلونزا. قد تظهر الأعراض بعد 2-14 يوماً من التعرض وتشمل:

- حمى السعال وضيق في التنفس

### ان كنت مريضاً

- اتصل مسبقاً قبل الذهاب إلى الطبيب أو زيارة غرفة الطوارئ.
- أخبرهم بأعراضك وأنت تعتقد أنك تعرّضت لشخص مصاب بـ COVID-19 أو كان لديك سفر حديث.
- كن هادئ. يعاني معظم الأشخاص الذين يعانون من COVID-19 من أعراض طفيفة ولا يحتاجون إلى رعاية طبية.
- يتعافى معظم الأفراد من خلال الراحة وشرب الكثير من السوائل وتناول المسكنات وأدوية تخفيف الحمى.

### أقنعة الوجه: توصيات مركز السيطرة على الأمراض

- إذا لم تكن مريضاً ، فلا ترتدي قناعاً للوجه.
- يجب استخدام أقنعة الوجه فقط من قبل الأشخاص الذين يظهرون أعراض COVID-19 للمساعدة في منع انتشار المرض.

### الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لمنع COVID-19

- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توفر الصابون والماء ، استخدم منظف الأيدي بنسبة 60٪ على الأقل من الكحول.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- قم بتغطية السعال والعطس بمنديل ، ثم قم برمييه في سلة المهملات. استخدم الكوع الداخلي إذا لم تكن الأنسجة متوفرة.
- كن في المنزل إذا كنت مريضاً وأبق أطفالك في المنزل إذا كانوا مرضى.
- نظف الأسطح في منزلك ، والأشياء الشخصية مثل الهواتف المحمولة ، باستخدام المنتجات المنزلية العادية.

### التطهير

- قد يكون من الممكن الحصول على COVID-19 عن طريق لمس سطح أو جسم به الفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو ربما عينيك.
- نظف جميع الأسطح "عالية اللمس" مثل مقابض الأبواب ، كل يوم باستخدام مطهر منزلي يحتوي على مِلصق "معتمد من وكالة حماية البيئة."

## التباعد الاجتماعي: 6 أقدام من شخص لديه أعراض

- لكي تصاب بالمرض ، يجب أن تتعرض للفيروس. يعرف مركز السيطرة على الأمراض (CDC) التعرض بأنه على بعد 6 أقدام (2 متر) من شخص مصاب بـ COVID-19 لفترة طويلة من الزمن.
- يمكن أن يحدث التعرض من خلال قطرات الجهاز التنفسي - عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس ، على غرار انتشار الأنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى.

### هل يجب علي إلغاء الموعد المقرر؟

- في معظم الحالات ، يجب عليك الحفاظ على موعدك.
- إذا كنت تعاني من أعراض تشبه السعال أو الحمى أو ضيق التنفس ، يرجى الاتصال قبل الذهاب إلى دنفر هيلث.
- قد يُطلب من المرضى الذين يعانون من الأعراض الابتعاد 6 أقدام عن الآخرين أو الخروج من الأماكن العامة.

### السكان عاليي المخاطر

- السكان الأكثر عرضة للخطر يجب أن يبتعدوا عن مجموعات كبيرة من الناس وتجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين. الأشخاص الذين يعتبرون أكثر عرضة للخطر:
- أكثر من 60 سنة من العمر.
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف أجهزة المناعة أو المشاكل الصحية الأساسية بما في ذلك أمراض الجهاز التنفسي وأمراض القلب وأمراض الرئة ومرض السكري.
- النساء الحوامل.
- الأشخاص الذين زاروا المناطق التي يحدث فيها انتقال واسع النطاق للمجتمع.
- الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق مباشرة مع شخص لديه COVID-19.

### تذكر

- من الطبيعي أن تكون خائفاً أو قلقاً عندما تسمع عن تفشي المرض ، حتى عندما تكون عرضة لخطر الإصابة بالمرض. احرص على ألا تغضب تجاه الأشخاص الذين مرضوا. اسأل نفسك:
- "هل أفكر أو أفعل نفس الشيء إذا كان هذا مرضاً مختلفاً ، مثل الأنفلونزا؟"
- "هل ما أقوم به يجعل الناس أكثر أماناً أم أنه يخلق المزيد من الخوف؟"
- خطر COVID-19 ليس مرتبطاً على الإطلاق بالعرق أو الأصل أو الجنسية. إلقاء اللوم على الآخرين لن يساعد في محاربة المرض. يجب مشاركة وتبادل المعلومات الدقيقة.

### البقاء على اطلاع

- للحصول على إجابات في العديد من اللغات بما في ذلك اللغة الإنجليزية والإسبانية أو الماندرين (普通话) ، اتصل بالرقم 303-389-1687 أو 1-877-462-2911.
- دنفر للصحة العامة: [denverpublichealth.org/Coronavirus](https://denverpublichealth.org/Coronavirus)
- كولورادو للصحة العامة: [colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus](https://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus)
- مراكز التحكم في الأمراض COVID-19: [cdc.gov/coronavirus/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/index.html) or [CDC COVID-19](https://CDC.COVID-19)
- إدارة الصحة العامة والبيئة في دنفر: [denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html](https://denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html)

إذا كنت مريضاً: خط دنفر هيلث للتمريض 303-739-1211