

ما هو كوفيد-١٩ أو فيروس كورونا؟

فيروس كورونا (كوفيد-١٩) هو سلالة فيروس جديدة تنتشر من شخص لآخر. نشأ الفيروس في الصين ولكنه ينتشر حالياً في جميع أنحاء العالم. في حين أن معظم حالات المرض خفيفة ، إلا أن خبراء الصحة قلقون لأن هذا الفيروس لديه القدرة على التسبب في إعياء شديد والتهاب رئوي عند بعض الأشخاص ، وتؤدي بعض الحالات إلى الوفاة.

ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا؟

تشتمل أعراض كوفيد-١٩ الحمى والسعال وضيق التنفس أو صعوبة التنفس ، قشعريرة ، اهتزاز متكرر مع قشعريرة ، ألم عضلي ، صداع ، التهاب في الحلق ، فقدان مستجد للطعم أو الرائحة. قد تظهر هذه الأعراض بعد ٢ إلى ١٤ يومًا من التعرض للفيروس.

كيف يمكنني الخضوع لاختبار الإصابة بفيروس كورونا؟

إذا كنت تعاني من أية أعراض، قم بعزل نفسك ثم قم بالاتصال بوزارة الصحة بولاية نيو مكسيكو على رقم (٨٣٣). و يُعد العزل الذاتي أمر بالغ الأهمية إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالفيروس. وهذا يعني (٠٥١٨-٥٥١ عزل نفسك في غرفة منفصلة عن بقية أفراد أسرتك حتى تعرف يقيناً أنك يرجى العلم أنه لن تتم مطالبتك برقم الضمان الاجتماعي أو حالة الجنسية إذا كنت بحاجة إلى الاختبار أو العلاج. لا توجد عقوبات جنائية أو مخاطر أخرى عليك أو على عائلتك إذا كنت بحاجة لاختبار أو علاج . لكوفيد-١٩

ماذا أفعل إذا كان اختبار كوفيد-١٩ إيجابياً؟

ابق في المنزل إلا في حال حاجتك للحصول على الرعاية الطبية

• ابق في المنزل. يعاني معظم الأشخاص المصابين ب كوفيد-١٩ من إعياء خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية. لا تغادر منزلك إلا للحصول على رعاية طبية. لا تقم بزيارة المناطق العامة.

• اعتن بنفسك. احصل على الراحة وداوم على شرب الماء. تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية ، مثل الأسيتامينوفين ، لمساعدتك على الشعور بالتحسن.

• ابق على اتصال مع طبيبك. اتصل قبل أن تحصل على رعاية طبية. تأكد من الحصول على الرعاية إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس ، أو لديك أي علامات مرضية أخرى تستدعي زيارة الطوارئ ، أو إذا كنت تعتقد أنها حالة طارئة.

• تجنب وسائل النقل العام ، أو مشاركة ركوب وسيلة المواصلات ، أو سيارات الأجرة.

اعزل نفسك عن الآخرين.

• قدر الإمكان ، ابق في غرفة معينة وبعيداً عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك. إذا أمكن ، يجب عليك استخدام حمام منفصل. إذا كنت بحاجة إلى التواجد حول أشخاص أو حيوانات أخرى داخل المنزل أو خارجه ، فارتدي غطاء وجه (كمامة) من القماش.

• تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية مثل الأطباق ، أو أكواب الشرب ، أو الأكواب ، أو الأواني ، أو المناشف ، أو الفراش مع الآخرين في منزلك. اغسل هذه الأشياء جيداً بعد الاستخدام.

• قم بتنظيف وتطهير الأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر بما في ذلك الهواتف وأجهزة التحكم عن بعد (الريموت) والأسطح و الطاولات ومقابض الأبواب ومستلزمات الحمامات والمراحيض ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية و الطاولات بجانب السرير.

• إذا احتاج مقدم الرعاية أو أي شخص آخر إلى تنظيف وتطهير غرفة نوم أو حمام الشخص المريض ، فيجب عليه القيام بذلك حسب الحاجة. يجب على مقدم الرعاية أو أي شخص آخر قبل التنظيف أن يرتدي كمامة وقفازات يمكن التخلص منهم. يجب على مقدم الرعاية الانتظار لأطول فترة ممكنة بعد استخدام الشخص المريض للحمام قبل الدخول لتنظيف واستخدام الحمام .

ما مدى خطورة فيروس كورونا؟

معظم حالات مرض فيروس كورونا تكون خفيفة ولا تتطلب رعاية في المستشفى. تهمز نسبة صغيرة من الناس بشدة بسبب وجود مشاكل في الرئة والتنفس ، مثل الالتهاب الرئوي. كبار السن والأشخاص الذين

يعانون من حالات طبية كامنة هم الأكثر عرضة للخطر.

كيف ينتشر فيروس كورونا؟

يعتقد حالياً أن الفيروس ينتشر:

- من خلال رذاذ الجهاز التنفسي عندما يسعل المريض أو يعطس
- من خلال لمس أشياء أو أسطح ملوثة بالفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك
- الاحتكاك الوثيق مع المرضى (في حدود ٦ أقدام أو ٢ متر)

كيف يمكنني حماية نفسي من فيروس كورونا ؟

لكل فرد دور يلعبه في منع انتشار المرض ، وخاصة لحماية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر. ستساعد هذه : الخطوات على منع انتشار كوفيد- ١٩

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون و لمدة ٢٠ ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون ، استخدم معقم لليدين يحتوي على ٦٠ ٪ كحول على الأقل .
- تجنب لمس وجهك أو عينيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك
- تجنب الاحتكاك الوثيق مع المرضى
- ابق في المنزل إذا كنت مريض ا
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو مرفقك عند السعال أو العطس
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي تلمسها بشكل متكرر تجنب التجمعات الكبيرة
- قم بارتداء كمامة عند مغادرة المنزل

كيف يمكنني عمل كمامة ؟

(CDC) يتحتم عليك لبس الكمامة الآن عندما تغادر منزلك. و قد عمل مركز السيطرة على الأمراض برنامجًا تعليميًا حول كيفية صنع غطاء (كمامة) لوجهك، تجده

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

يمكنك بسهولة عمل كمامة في المنزل من وشاح أو غطاء رأس. أت كد من مضاعفة طبقة القماش وأن ترتدي الكمامة فوق أنفك و فمك.