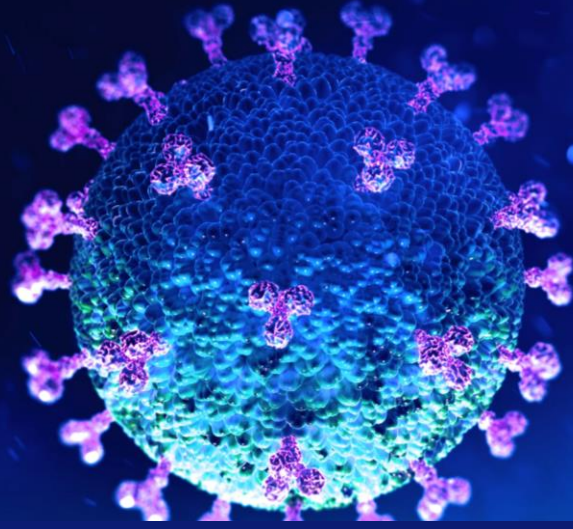


مرض كوفيد-19 (COVID-19)

صحيفة الحقائق



ما هو مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)؟

إن كوفيد-19 هو فيروس كورونا جديد لم يتم اكتشافه من قبل في البشر. فيروسات كورونا هي فئة من الفيروسات الموجودة عادة في الحيوانات، ولكن بعضها يمكن أن يتطور ويصيب البشر. يمكن أن تصيب فيروسات كورونا الأنف أو الجيوب الأنفية أو أعلى الحلق. تم تحديد هذا الفيروس المحدد من مجموعة فيروسات كورونا لأول مرة على أنه سبب تفشي أمراض الجهاز التنفسي في ووهان بالصين في ديسمبر 2019 وتمت تسميته رسميًا باسم كوفيد-19 في 11 فبراير 2020 من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO).

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

قد لا يعاني الأشخاص المصابون بمرض كوفيد-19 من أي أعراض أو قد تظهر عليهم أعراض خفيفة أو مرض شديد. قد تشمل أعراض مرض كوفيد-19:

- حمى أو قشعريرة
- سعال
- صعوبة في التنفس
- إرهاق
- فقدان مستجد لحاسة التذوق أو الشم
- آلام في الجسم
- سيلان الأنف
- احتقان
- صداع
- التهاب الحلق

قد تظهر الأعراض بعد 2-14 يومًا من التعرض. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني [CDC.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) للحصول على قائمة كاملة بالأعراض واتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من أي أعراض

ما هي مخاطر مرض كوفيد-19؟

يستند الخطر إلى التعرض للفيروس ومجموعة متنوعة من العوامل التي قد تختلف، بما في ذلك المجتمع الذي تعيش فيه والأماكن التي قمت بزيارتها والتعاملات التي قمت بها ومجال عملك. قد يُصاب أي شخص بمرض كوفيد-19. وقد تراوحت أعراض المرض في الأشخاص المصابين بالفيروس من عدم وجود أعراض إلى مرض خفيف أو مرض شديد وحدوث وفاة. تشمل المجموعات الأكثر عرضة للإصابة بأعراض شديدة لمرض كوفيد-19 في حالة الإصابة:

- الأشخاص بعمر 65 سنة فما فوق
- الأشخاص الذين يعيشون في دار للمسنين أو دار رعاية طويلة الأمد
- الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من حالات طبية مسبقة خطيرة، خاصة إذا كانت حالتهم الطبية غير مسيطر عليها بشكل جيد.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

- يُعتقد أن مرض كوفيد-19 ينتشر بشكل رئيسي من شخص إلى شخص: بين الأشخاص الذين تخالطوا عن كثب مع بعضهم البعض (في نطاق 6 أقدام/ 2 مترًا).
- من خلال القطرات التنفسية التي تنتج عندما يعطس شخص مصاب أو يسعل أو يتحدث.
- يمكن أن يتم استنشاق هذه القطرات من قبل أشخاص قريبين أو يمكن أن تهبط في فمهم أو أنفهم أو على أي سطح آخر.
- قد يكون من الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق لمس جسم أو سطح يوجد عليه الفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.
- يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 ولا يكون لديهم أي أعراض أو لم تظهر عليهم أعراض ولكنهم لا يزالون قادرين على نشر الفيروس للآخرين.

كيف تتم معالجة مرض كوفيد-19؟

تتم دراسة علاجات لمرض كوفيد-19. وقد يوصى بتناول الأدوية الخاضعة للدراسة للمصابين بمرض كوفيد-19 اعتمادًا على حالتهم الفردية. يمكن لاتباع إرشادات الرعاية الداعمة، مثل الحصول على الكثير من الراحة شرب الكثير من السوائل وتناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لعلاج الحمى والالتهاب، أن يساعد في تخفيف الأعراض. لا يتوفر حاليًا أي لقاح للحماية من مرض كوفيد-19.





ماذا أفعل إذا كنت أعتقد أنني تعرضت لمرض كوفيد-19؟

- إذا تخالطت عن كثب (في نطاق 6 أقدام/ 2 مترًا) مع شخص تم تأكيد إصابته، أو يجري تقييمه بخصوص إصابته بمرض كوفيد-19، فعليك:
 - عزل نفسك في منزلك وبعيدًا عن الآخرين لمدة 14 يومًا، بدءًا من اليوم الأول الذي تخالطت فيه عن كثب مع الشخص المصاب والاستمرار في المراقبة لمدة 14 يومًا بعد آخر تعامل عن كثب مع الشخص.
 - اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك واتبع نصائحه الطبية.
 - انتبه لأي أعراض واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت عليك أي أعراض.

كيف يمكنني حماية نفسي؟

- وأفضل طريقة للوقاية من إصابتك بالمرض هي تجنب التعرض للفيروس. تشمل الإجراءات التي قد تساعد في منع انتشار مرض كوفيد-19:
 - غسل يديك بالصابون والماء لمدة لا تقل عن 20 ثانية، وفي حال عدم توفر صابون وماء، استخدم معقم كحولي لليدين يحتوي على نسبة ما لا يقل عن 60% من الكحول،
 - تجنب ملامسة العينين والأنف والفم بأيدي غير مغسولة،
 - نظف وطهر الأشياء والأسطح التي كثيرًا ما تلمسها مرات أكثر،
 - ابق في المنزل واعزل نفسك عن الآخرين إذا كنت مريضًا،
 - قم بتغطية سعالك أو اعطس بمنديل أو بثني كوعك، ثم ارم المنديل في سلة المهملات،
 - قم بممارسة التباعد الاجتماعي (الحفاظ على 6 أقدام من المساحة المادية بينك وبين الآخرين)،
 - ارتد غطاءً للوجه عندما تكون بالقرب من أفراد من خارج أسرتك المعيشية.

إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف متعلقة بالصحة، يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لترح الأسئلة العامة حول مرض كوفيد-19 أو معلومات حول الموارد المجتمعية، يرجى الاتصال بالرقم 1-1-2.



كن على اطلاع بشأن مرض كوفيد-19

وحدة علم الأوبئة بمقاطعة سان دييغو - مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

www.coronavirus-sd.com | [موارد و معلومات باللغة العربية | Arabic](#)

وزارة الصحة العامة لولاية كاليفورنيا، فرع التحصينات - كوفيد-19

www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx

مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها - كوفيد-19

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

منظمة الصحة العالمية - تفشي مرض فيروس كورونا

www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19