

# نشرة شبكة الآغا خان للتنمية الخاصة بفيروس كوفيد-١٩ (كورونا)

كوفيد-١٩ هو فيروس مستجد ينتشر من خلال رذاذ اللعاب من الفم أو من الأنف عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس. كوفيد-١٩ ليس مجرد انفلونزا، إنه أكثر عدوى ويمكن أن ينتشر بسرعة في مجتمعاتنا.

## الأعراض

- شائع: حمى، سعال، صعوبة في التنفس.
- شديد: ألم مستمر وضغط في منطقة الصدر، صعوبة في التنفس، تشوش في الذهن، إزرقاق في الشفاه أو الوجه، إلخ.

## المجموعات ذات الخطورة العالية:

- الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٧٠ عاماً.
- النساء الحوامل.
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مزمنة مثل أمراض القلب والسكري والربو والسرطان

الوقاية هي الطريقة الوحيدة للحد من انتشار فيروس كوفيد-١٩. يرجى اتباع التوصيات التالية لحماية نفسك وعائلتك ومجتمعك.

## ١ ابق في المنزل

- غادر منزلك فقط لشراء الأشياء الضرورية، مثل البقالة أو الأدوات المنزلية.
- تجنب استخدام وسائل النقل العامة، أو سيارات الأجرة، أو وسائل الركوب المشتركة.
- إذا لم تتمكن من تجنب استخدام وسائل النقل العام، حافظ على مسافة آمنة من الركاب الآخرين، وتجنب لمس الأسطح.
- قد تفرض حكومتك قيوداً إضافية للمساعدة في الحد من انتشار الفيروس، لهذا يرجى إتباع تلك القواعد للمساعدة في التقليل من خطر الإصابة بالعدوى.

## ٢ اغسل يديك

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل قدر ما تستطيع.
- تأكد من غسل الجزء الأمامي والخلفي من يديك، وبين وأصابعك.
- عند الانتهاء، جفف يديك إما بمنشفة نظيفة أو بشكل طبيعي.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يديك نظيفتين.

## ٣ تجنب الاحتكاك مع الآخرين

- لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن التي تشهد ازدحاماً كبيراً كأماكن التجمعات أو الاحتفالات العامة وأماكن الصلاة.
- لا تتواصل جسدياً مع الآخرين، سواء من خلال المصافحة أو العناق.
- لا تستقبل زواراً قدر الإمكان في منزلك إلا إذا كان الأمر ضرورياً (على سبيل المثال، زيارة أحد العاملين في المجال الصحي).
- تجنب الاحتكاك الجسدي بالمسنين وغيرهم من الأشخاص الذين قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالمرض.
- يجب إبقاء الأحفاد بعيداً عن الأجداد (من المهم إبعاد الأطفال عن كبار السن والفئات الأكثر ضعفاً).
- تأكد من أن المساحات المشتركة في منزلك تتمتع بالتهوية الجيدة، واترك النوافذ مفتوحة قدر الإمكان.
- إذا كان من غير الممكن تجنب التواصل مع الآخرين، يرجى ترك مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الأشخاص الآخرين في جميع الأوقات.

## ٤ عند السعال أو العطس، استخدم منديلاً أو ضع ذراعك على فمك

- لا تسعل في يدك.
- غط فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس، ارم المنديل في سلة مهملات مغلقة، ثم قم بغسل يديك جيداً.

## ٥ اعزل نفسك ذاتياً إذا شعرت بالمرض

- إذا كنت مريضاً أو عانيت من أي من الأعراض المذكورة أعلاه، قم بعزل نفسك لمدة ١٤ يوماً بدءاً من اليوم الذي تشعر فيه بالمرض.
- في المنزل، حاول عزل نفسك عن بقية أفراد الأسرة من خلال البقاء في ركن بعيد عن الآخرين، وإذا كنت في مكان مشترك، احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد من أفراد عائلتك.
- يمكنك التوقف عن العزل الذاتي بعد ١٤ يوماً إذا لم تعد تعاني من الحمى، وشعرت بأن الأعراض الأخرى قد تحسنت.
- استمر في الحفاظ على مسافة من الأشخاص الآخرين بعد أن تعزل نفسك ذاتياً.
- إذا كنت لا تزال مريضاً بعد ١٤ يوماً، اتصل بطبيبك أو الجهة الصحية المحلية للحصول على النصيحة (لا تذهب إلى العيادة إلا بعد الاتصال بها).