

كيفية حماية نفسك والآخرين من الإصابة بفيروس كوفيد-19

كيف ينتشر الفيروس؟

- ينتشر الفيروس من شخص لآخر بشكل رئيسي من خلال قطرات الجهاز التنفسي من شخص مصاب عند السعال أو العطس أو التحدث.

» يمكن أن تهبط قطرات الرذاذ من أفواه أو أنوف الأشخاص القريبين - على بُعد حوالي ستة أقدام.

» قد ينتشر كوفيد-19 من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض.

- قد ينتشر الفيروس أيضًا عن طريق لمس الأسطح أو الأشياء التي يوجد عليها الفيروس.
- لا ينتشر الفيروس بسهولة بين الحيوانات والناس.

يجب على الجميع اتباع خطوات الوقاية التالية



- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا كنت لا تستطيع استخدام الماء الدافئ والصابون، فاستخدم معقم لليدين (يحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95%).



- تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس بالمنديل أو العطس في ثنية الكوع. إذا كنت تستخدم منديلًا، فتخلص من المنديل برمييه في سلة المهملات واغسل يديك على الفور.



- عدم لمس الوجه.
- البقاء على بُعد ستة أقدام على الأقل من الأشخاص الذين لا تعيش معهم.

- ارتداء غطاء للوجه من القماش أو الورق أو أحادي الاستخدام عند الخروج إلى الخارج. قد يساعد غطاء الوجه في وقف انتشار الفيروس مع زيادة عدد الأشخاص الذين يخرجون إلى الخارج.

- احرص على تنظيف وتطهير الأسطح التي تلمسها كثيرًا.

احرص على القيام بذلك يوميًا. وهذه الأسطح تشمل:



يُتبع في الصفحة 2

خطوات مهمة أخرى

- البقاء على مقربة من المنزل. تجنب الرحلات الليلية. وتقليل السفر غير الضروري، بما في ذلك الرحلات النهارية الترفيهية إلى أماكن خارج المنطقة التي تعيش فيه. ويجب أن تسلك أقصر مسار ممكن للحصول على الخدمات الأساسية. وخطط للقيام بالمهام الأساسية خلال ساعات عندما يكون هناك عدد أقل من الأشخاص.
- إذا كنت تشعر بالمرض، فابق في المنزل واتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك واتبع إرشاداته.
- إذا كنت معرضًا لخطر الإصابة بمضاعفات شديدة (أكبر من 65 عامًا أو تعاني من حالات طبية)، فيجب عليك البقاء في المنزل، حتى إذا كنت تشعر بصحة جيدة.
- إذا كنت في مكان عام وبدأت تظهر عليك الأعراض أدناه، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. أو اذهب إلى المنزل واعزل نفسك عن الآخرين.



آلام في العضلات
أو الجسم



الإرهاق



ضيق التنفس أو صعوبة
في التنفس



السعال



القشعريرة



الحمي



الإسهال



الغثيان أو القيء



احتقان الأنف أو سيلان
الأنف



التهاب بالحلق



فقدان حاسة التذوق
أو الشم حديثاً



الصداع

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بتنسيق آخر تفضله. اتصل بإدارة الصحة العامة على الرقم 971-673-0977. نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.

Oregon
Health
Authority
إدارة الصحة العامة