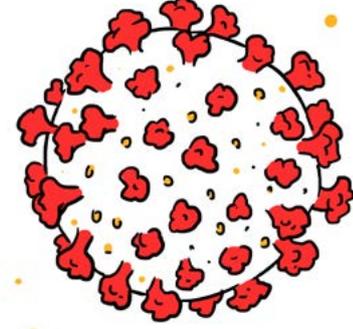


ما هو COVID-19؟

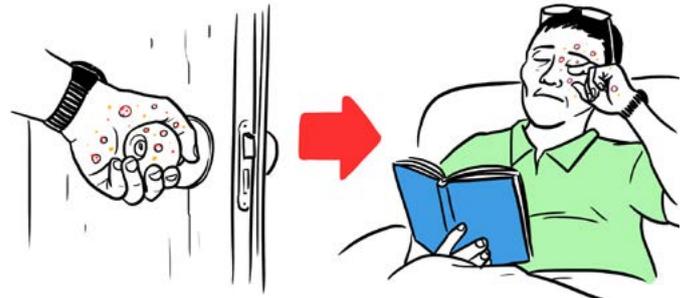
تشمل الأعراض ارتفاع درجة الحرارة والسعال وضيق التنفس. يمكن للفيروس أن يسبب أمراضاً تنفسية تتراوح في شدتها بين خفيفة وحادة.



إن COVID-19 مرض تنفسي يسببه فيروس أخذ في الانتشار بسرعة في جميع أنحاء العالم. وينتشر الفيروس عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب بعدوى الفيروس بالقرب من شخص غير مصاب بها. وينتشر الفيروس أيضاً عندما يلمس شخص سطحاً ملوث بالفيروس ثم يلمس بعدها فمه وأنفه وعينه. يمكن أن ينتشر الفيروس بين أشخاص على مقربة من بعضهم البعض (في نطاق 6 أقدام).

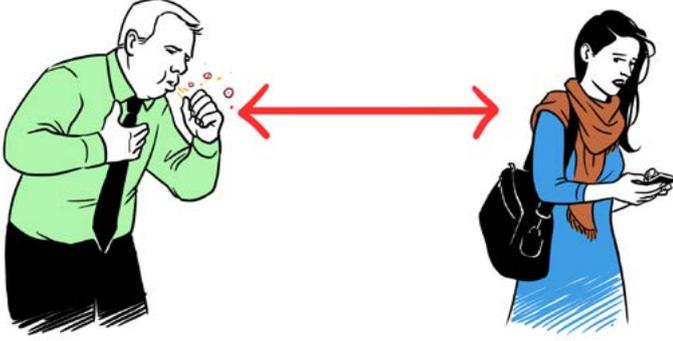
خلال جائحة COVID-19 قد تجد المسؤولين الحكوميين وأخصائيي الرعاية الصحية يشيرون في أحاديثهم إلى إرشادات أو قواعد وضعت من أجل سلامتك.

تبعاً للظروف المتغيرة، قد يُطلب منك البقاء في المنزل حماية للآخرين أو حماية لنفسك. وتساعد هذه الإجراءات في إبطاء انتشار الفيروس أو إيقاف انتشاره في مجتمعك. فعند تمكن المجتمعات من إبطاء انتشار الفيروس، تصبح المستشفيات أكثر قدرة على رعاية المرضى. وإذا تحتم عليك الخروج من المنزل، فقد يقترب منك المعنيون بمواجهة حالات الطوارئ مثل رجال الإطفاء والشرطة، وذلك محاولة منهم لمساعدتك.



التباعد الاجتماعي أو الجسدي

للإبطاء من وتيرة انتشار الفيروس، قد يطلب المسؤولون الحكوميون من السكان الالتزام بالتباعد الاجتماعي أو الجسدي. وهذا يعني البُعد لمسافة 6 أقدام، أي بطول ذراعين تقريباً، عن الآخرين والبُعد تماماً عن التجمعات. تحاش أن تستقبل في منزلك زواراً يمكن تجنبهم. فهذا يساعدك على حماية نفسك من الإصابة بالمرض أو نشره بين الآخرين.



وفيما يلي بعض القواعد والإرشادات التي قد يطلب منك المسؤولون الحكوميون وأخصائيو الرعاية الصحية اتباعها:

العزل

إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بـ COVID-19، فقد يطلب منك الطبيب عزل نفسك. وهذا يعني البقاء في المنزل لفترة زمنية محددة. وبقدر الإمكان، يجب أن تبقى في "غرفة مخصصة للمرضى" بعيداً عن تعيش معهم. فهذا يحول دون انتشار المرض بين أشخاص آخرين.



الاحتفاء داخل المبنى

قد تعلن المدن والولايات قرار "الاحتفاء داخل المبنى" أو "البقاء في المنزل" ويكون ملزماً للمجتمع بأكمله. تختلف هذه القرارات بحسب الموقع، ولكنها عادةً ما تتطلب من السكان البقاء في المنزل قدر الإمكان ومغادرته عند الضرورة فقط، مثل شراء مستلزمات البقالة أو الذهاب إلى الطبيب أو الحصول على دواء. وهذه القواعد لا تمثل حظراً للتجول، إذ يظل بوسع السكان القيام بالمهام المطلوبة للحفاظ على صحتهم وسلامتهم. أما في حالة حظر التجول، فيتعين عليك البقاء في منزلك طوال الوقت.



الحجر الصحي

إذا اعتقدت أنك كنت على اتصال بشخص مصاب بمرض COVID-19، فقد يُطلب منك أن تفرض على نفسك حجراً صحياً. وهذا يعني وجوب بقائك في المنزل لمدة 14 يوماً تقريباً وإخبار الطبيب عما إذا كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة أو سعال أو صعوبة في التنفس. ومن شأن الحجر الصحي أن يقضي على فرصة المرض في الانتشار قبل أن تظهر عليك أعراضه.



Cultural Orientation Resource Exchange • 8719 Colesville Road, 3rd Floor • Silver Spring, MD 20910



The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**

لمزيد من المعلومات حول COVID-19، تفضل بزيارة موقع COREnav.org.