

COVID-19

ما تحتاج إلى معرفته



Washtenaw County
Health Department

ما هو كوفيد-19

هو فيروس يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الأمراض من نزلات البرد إلى أمراض الجهاز التنفسي الشديدة.

ما هي الاعراض؟

قد يعاني الأشخاص المصابون بكوفيد من اعراض مختلفة - تشمل الأعراض:

- حرارة
 - سعال
 - ضيق في التنفس
 - آلام العضلات
 - التعب الشديد
 - قشعريرة
 - فقدان حاسة التذوق أو الشم
 - إسهال
 - سيلان الأنف أو التهاب الحلق
- قد تظهر الأعراض في أقل من يومين أو حتى 14 يومًا بعد التعرض.

كيف ينتشر؟

لا يزال خبراء الصحة يتعلمون كيفية انتشار الفيروس بسهولة بين الناس من خلال الرذاذ التنفسي عندما يسعل الشخص المصاب د يعطس أو يتحدث. قد ينتشر كوفيد عن طريق الأشخاص الذين لا تظهر اعراض عليهم.

كيف يتم علاجها؟

لا يوجد لقاح حتى الآن أو علاج محدد موصى به لكوفيد-19. يمكن للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بكوفيد-19 طلب الرعاية الطبية لتخفيف الأعراض.

المعلومات اعتبارًا من 2020/28/9.

و Washtenaw.org/health / عشر على أحدث المعلومات على CDC.gov/Coronavirus و Michigan.gov/Coronavirus

كيف يتم منعه؟

أفضل طريقة للوقاية من العدوى هي تجنب الوجود قرب عوامل معرضة للفيروس. يجب على الجميع ممارسة استراتيجيات الوقاية الجيدة هذه عندما تكون خارج المنزل، مارس مسافة الجسدية بالابتعاد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين ارتداء غطاء الوجه عند الخروج الى الاماكن العامة اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم اليدين إذا لم يكن لديك صابون وماء.

- تجنب لمس وجهك وفمك

إذا كنت مريضاً، ابق في المنزل وتجنب الآخرين. لا تخرج إلا إذا كنت بحاجة للحصول على رعاية طبية.

تجنب التواجد في غرف داخلية صغيرة ذات تدفق هواء ضعيف مع أفراد من خارج المنزل. يعد التواجد في الهواء الطلق في مكان مفتوح أكثر أماناً

- غطّ السعال والعطس
- ابق في المنزل قدر الإمكان

ماذا علي أن أفعل إذا كنت مريضاً؟

إذا كنت تشعر بالغثيان بسبب أي أعراض لكوفيد اتبع الخطوات التالية لتجنب انتشار الفيروس:

- ابق في المنزل، باستثناء الحصول على رعاية طبية
- ابتعد عن الأشخاص والحيوانات الأليفة في منزلك
- التحكم في الأعراض بالأدوية الخافضة للحرارة. ابق رطبًا وتناول الطعام عندما تستطيع

افصل بالطبيب اذا كان لديك:

- الحمى التي لا تنخفض مع الدواء
- القيء أو الإسهال المستمر لأكثر من 24 ساعة أو أي إسهال دموي
- ضيق في التنفس:

- الأعراض التي تزداد سوءًا أو تشعر بعدم القدرة على التحكم فيه
- اتصل بغرفة الطوارئ على -911 إذا كان لديك
- صعوبة التنفس / عدم القدرة على التقاط أنفاسك
- الشعور بالإغماء / الدوخة أو عدم الاستقرار بأي شكل من الأشكال

ورقة الحقائق هذه للعلم فقط وليس المقصود استخدامها للتشخيص الذاتي أو كبدل للتشاور مع مقدم الرعاية الصحية.

www.cdc.gov لمزيد من المعلومات، اتصل بمقدم الرعاية الصحية أو قم بزيارة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على

555 Towner Street Ypsilanti MI 48197 734-544-6700 washtenaw.org/health إدارة الصحة في مقاطعة واشتارو

ما هو تتبع المخالطين؟ لماذا هو مهم؟

يساعد تتبع جهات الاتصال في احتواء تفشي المرض عن طريق تنبيه الأشخاص بسرعة الذين ربما تعرضوا لكوفيد-19 ، حتى لا ينشروا الفيروس للآخرين. إذا اتصل بك قسم الصحة أو خط ميشيغن

Covid Help

فيرجي الرد أو معاودة الاتصال بالسرع ما يمكن

تعرف على المزيد حول تتبع جهات الاتصال
<http://bit.ly/COVIDtrace>

من الذي يمكنني الاتصال به بخصوص المخاوف المتعلقة بكوفيد-19؟

تحتوي صفحة الويب التالية على معلومات مفصلة حول كيفية الإبلاغ عن حالات أو مخاوف كوفيد-19:

<http://bit.ly/COVIDcontact>

المعلومات اعتبارًا من 2020/28/9.

و Washtenaw.org/health عشر على أحدث المعلومات على
CDC.gov/Coronavirus و Michigan.gov/Coronavirus

ما هو الاتصال الوثيق؟

الاتصال الوثيق هو أي شخص كنت قد اتصلت به وجهاً لوجه على بعد أقل من 6 أقدام لمدة 15 دقيقة أو أكثر

متى يجب أن أعزل أو أعزل؟

يجب عليك الحجر الصحي إذا:

- شخص ما في منزلك أو قريب منك

يعني الحجر الصحي أنه يجب عليك

البقاء في المنزل في جميع الأوقات وراقب الأعراض لمدة 14 يومًا (اترك منزلك فقط إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية). حتى إذا تم اختبارك فلا يزال يتعين عليك الحجر الصحي لمدة 14 يومًا منذ تعرضك الأخير لحالة إيجابية.

المسافة الاجتماعية عن الأشخاص الآخرين في منزلك :

إذا ظهرت عليك أعراض فيجب عليك عزل نفسك.

- يجب عليك عزل نفسك إذا:

- إذا ظهرت عليك أعراض المرض

أنت لست مريضًا بدرجة كافية للذهاب إلى المستشفى
يعني العزل الذاتي أنه يجب عليك:

- ابق في المنزل في جميع الأوقات وابق في غرفة منفصلة عن الأشخاص الآخرين في منزلك
- استخدم حمامًا منفصلًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك ، إن أمكن. احتفظ بفرشاة الأسنان منفصلة إذا كان يجب عليك استخدام نفس الحمام

- تجنب الاتصال بالأشخاص الآخرين في منزل
- ارتد قناعًا إذا ذهبت إلى أماكن مشتركة في منزلك

تعرف على المزيد حول الحجر الصحي والعزل هنا

<http://bit.ly/isoandquar>

ورقة الحقائق هذه للعلم فقط وليس المقصود استخدامها للتشخيص الذاتي أو كبدل للتشاور مع مقدم الرعاية الصحية

www.cdc.gov لمزيد من المعلومات ، اتصل بمقدم الرعاية الصحية أو قم بزيارة مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على

إدارة الصحة في مقاطعة واشتيناو 555 Towner Street Ypsilanti MI 48197 734-544-6700 washtenaw.org/health

COVID-19



Washtenaw County
Health Department