

# مشاركة الحقائق حول كوفيد-19

تعرف على الحقائق المتعلقة بمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) وساعد في وقف انتشار الشائعات.

الحقيقة

1

الشخص الذي أكمل الحجر الصحي أو تم إخراجهم من العزل لا يشكل خطرًا على الآخرين بنقل العدوى إليهم.

للاطلاع على آخر المعلومات، تفضل بزيارة صفحة ويب مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) على الموقع الإلكتروني لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

الحقيقة

2

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يعتقد أن الخطر المباشر للإصابة بمرض خطير نتيجة الفيروس الذي يسبب كوفيد-19 منخفض.

قد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يعانون من حالات طبية كامنة خطيرة أكثر عرضة لخطر الإصابة بمضاعفات أكثر خطورة بسبب كوفيد-19.

الحقيقة

4

هناك أشياء بسيطة يمكنك القيام بها للمساعدة في الحفاظ على صحتك وصحة الآخرين.

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً بعد إزالة المخاط من الأنف، أو السعال، أو العطس؛ والذهاب إلى الحمام؛ وقبل الأكل أو تحضير الطعام.
- عندما تكون في الأماكن العامة، ارتدِ قناعًا للوجه من القماش يغطي الفم والأنف.
- تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك غير المغسولتين.
- الزم البقاء في المنزل عندما تشعر بالمرض.
- غطِ فمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، وتخلص من المنديل المستعمل في سلة القمامة.

الحقيقة

5

يمكنك المساعدة في إيقاف انتشار كوفيد-19 من خلال معرفة العلامات والأعراض، والتي تشمل:

- الحمى
- السعال
- ضيق التنفس
- اطلب الرعاية الطبية فورًا إذا كانت تظهر عليك أو على أحد أحبائك علامات تحذيرية طارئة، تتضمن:
- صعوبة التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- الارتباك أو عدم القدرة على الاستيقاظ
- زرقان الشفاه أو الوجه

هذه القائمة ليست شاملة. الرجاء استشارة مقدم الرعاية الطبية المتابع لك عن أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

الحقيقة

3

الأمراض قد تصيب أي شخص بغض النظر عن انتمائه العرقي أو الإثني.

قد يتسبب الخوف والقلق المرتبطين بكوفيد-19 في تجنب الأشخاص أو رفضهم على الرغم من عدم تسببهم في انتشار الفيروس.