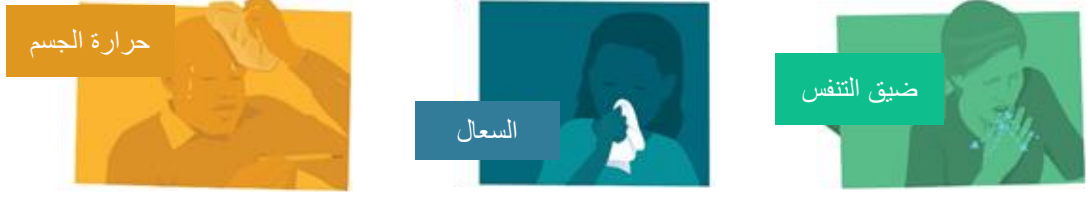


Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

كورونا 2019 هو وباء جديد ينتشر بسهولة من شخص لآخر.

فما هي الأعراض التي يجب أن تراقبها؟



كيف ينتشر هذا الوباء كورونا 2019 الذي تظهر أعراضه من يومين إلى 14 يوماً؟

عندما يسعل أو يعطس المصاب بهذا الوباء كورونا فإن القطرات التي تخرج من داخل الجهاز التنفسي وفم المصاب أثناء عطسه يمكن أن يلمس أي شخص لم يكن بعيداً على المصاب بـ 6 أقدام وبهذا يمكن أن يصلك الوباء كورونا عبر الاستنشاق لرئتيك. وعلى سبيل مثال آخر إذا لمس المصاب مقابض الأبواب، أجهزة الكمبيوتر، أو الهواتف المحمولة ولمسة هذه الأشياء بعده سينتقل إليك هذا الوباء كورونا.

فمن هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض كورونا 2019؟

- هم الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل
 - أمراض القلب
 - مرض الرئة
 - مرض السكري
 - الحامل الوقت الحالي أو الحامل في الأسبوعين الأخيرين
- كبار السن

كيف تساعد على منع انتشار كورونا 2019؟

لا يوجد حالياً دواء لهذا الوباء كورونا لذلك من المهم جداً أن يقوم كل شخص منا المساعدة في منع انتشاره 2019 باتباع الخطوات الموضحة أدناه.

وكيف تحمي نفسك من كورونا 2019؟

يمكن اتخاذ نفس الإجراءات التي نأخذها لتجنب نزلات البرد أيضاً، ومن الاحتياطات التي يجب اتخاذها كالتالي:

- غسل اليدين جيداً بالترتيب
- استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على 60% على الأقل من الكحول
- لا تلمس عينيك وأنفك وفمك بيدك قبل أن تقوم بتنظيفها تكررًا ومرارًا
- تجنب الناس الذين يعانون من هذا الوباء كورونا
- يجب أن تجعل مسافة بينك وبين الآخر ستة أقدام على الأقل (انعدام التجمعات)

Sources:

MDH - <https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/materials/index.html>

CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>