



نصائح مفيدة نوجهها إليك  
إن كنت قريباً لشخص  
ضمن المجموعة المعرضة  
لخطر الإصابة

احم الأشخاص الأكثر عرضة

# ما هو فيروس الكورونا؟

يسبب فيروس الكورونا التهابات في الجهاز التنفسي. تتراوح الأعراض من نزلة البرد إلى التهاب رئوي حاد وهي تعدي من شخص لآخر عبر القطرات، من خلال السعال والعطس مثلاً، ومن خلال الأسطح وعبر عدوى الاحتكاك (مصافحة اليد، عبر الأشياء المادية، والمقابض وغيرها).

يبدو أن فيروس كورونا المستجد يسبب بشكل رئيسي مرضاً جدياً لدى المسنين (خاصة من هم فوق 80 سنة) والأشخاص المصابين بمرض مزمن. يمكنك أن تساعد على حماية المسنين والأشخاص المعرضين بصورة خاصة، من خلال حماية نفسك.

## من هي الفئات المعرضة؟

بعض المجموعات معرضة بصورة خاصة لأن تمرض جدياً، إن أُصيبوا بعدوى فيروس كورونا المستجد.

- المسنين (خاصة من هم فوق 80 سنة)
- العوامل (احتياطاً)

### الأشخاص المصابون بمرض مزمن

- الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية (لا ينطبق على المصابين بضغط الدم المعالج جيداً)
- الأشخاص المصابون بالتهاب رئوي مزمن (لا ينطبق على المصابين بالربو المعالج جيداً)
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف جهاز المناعة
- الأشخاص المصابون بالسكري
- الأشخاص المصابون بالسرطان
- الأطفال المصابون بأمراض مزمنة

الأشخاص المصابون بمرض مزمن بدرجة متوسطة إلى صعبة، كالذين يعانون من ضغط الدم المرتفع أو الربو غير المنظم عبر الدواء، يمكنهم اعتبار أنفسهم بأنهم فئة معرضة لخطر الإصابة.

إن كنت أحد الأقرباء ولديك شكوك فيما إن كان الشخص المعني ضمن الفئة المعرضة لخطر الإصابة، أو كنت بحاجة لإرشادات خاصة، فننصح بأن تتحدث مع الطبيب المعالج.

# ماذا يمكنني أن أفعل إن كنت قريباً لشخص من الفئة المعرضة لخطر الإصابة؟

بصفتك أحد الأقرباء، ننصحك بدرجة خاصة بأن تلتزم بالنصائح العامة للنظافة الشخصية:

- اغسل يديك غالباً أو استعمل معقم اليدين. كن متنبهاً بشكل خاص حين تتواجد وسط أشخاص آخرين،
- وقبل تناول الطعام وغير ذلك.
- اسعل واعطس في ثنية الذراع - وليس في يديك.
- استعمل القفازات إن خرجت.
- إن كانت لديك علامات الإصابة بمرض، فابق في المنزل إلى أن تتعافى، حتى ولو كانت أعراضاً خفيفة.
- قلل من الاحتكاك الجسدي (المصافحة باليد، والعناق والتقبيل) وتجنب النشاطات الاجتماعية.
- تجنب مؤقتاً نشاطات أوقات الفراغ/النشاطات الاجتماعية، حيث يكون هناك احتكاك عن قرب بأشخاص آخرين
- (كالتسوق والشراء والتمارين الرياضية والجوقة وفرق الرياضة، ونوادي البريدج، واللقاءات العائلية، والزيارات/زيارة الأحفاد).
- اطلب من الآخرين أن يظهروا مراعاة غيرهم.

## اتخذ إجراءات احتياطية خاصة

ننصح، علاوة على ذلك، بأن تتخذ إجراءات احتياطية إضافية، لحماية نفسك بأكبر قدر ممكن ضد العدوى، لكيلا تعدي أقرباءك.

- تجنب السير بين المجموعات البشرية الكبرى، بما فيها الموصلات العامة المزدهمة، وابق على مسافة من الأشخاص الآخرين،
- خاصة إن كان يظهر عليهم المرض.
- ابق في المنزل إن كنت مريضاً، ولا تذهب إلى العمل قبل أن تتعافى.
- لا ينبغي أن تزور أشخاص يعتبرون من الفئات الخاصة المعرضة لخطر الإصابة، المقيمين في المستشفى أو الساكنين في مراكز الرعاية، إلا إن كان ذلك ضرورياً جداً. يمكنك مثلاً بدلاً من ذلك، أن تتحدث إلى أقربائك بالتلفون أو عبر الفيديو.
- تستطيع مساعدة أقربائك في التسوق وتسليم البضائع عند الباب، وربما مساعدتهم في إعداد الطعام.
- كن متنبهاً عموماً فيما يتعلق بأقربائك.
- اطلب من الآخرين مراعاة غيرهم.



# متى يجب علي الاتصال بالطبيب؟

يجب أن تتصل بالطبيب تلفونياً إن شهدت هذه الأعراض لدى أقربائك؟

- ◀ سعال بدأ حديثاً
- ◀ المرض لعدة أيام
- ◀ الحُمى
- ◀ انعدام التحسن
- ◀ صعوبة في التنفس
- ◀ تفاقم الأعراض

لاحظ أننا نقوم أيضاً بتوعية الأشخاص الذين هم ضمن الفئات المعرضة لخطر الإصابة، والأشخاص الذين هم على اتصال بالفئات المعرضة لخطر الإصابة. نطلب منهم أيضاً أن يراعوا الآخرين بصورة خاصة، سواء من خلال الإرشادات العامة أو غيرها.