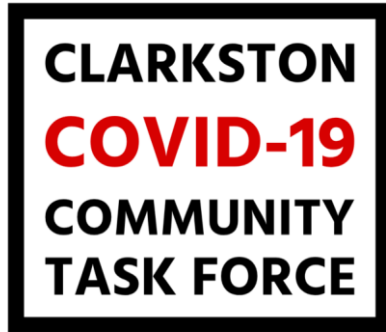


إجابات على أسئلة فيروس كورونا



مركز أبحاث محو الأمية للكبار
كلية التربية والتنمية البشرية

مركز البحوث الوقائية
مدرسة الصحة العامة



أعراض فيروس كورونا



FEVER

حمى



COUGHING

سعال



ضيق التنفس



آلام الجسم



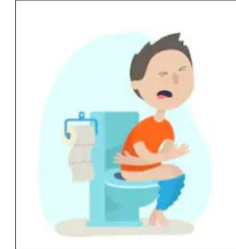
التهاب الحلق



SNEEZING
عطاس



RUNNY NOSE
سيلان الأنف



إسهال

هذا ما سمعته...

الأمر أشبه بالإصابة بالزكام وليس خطيراً جداً.



فيروس كورونا خطير جداً. بعض الناس يشعرون وكأنه "مجرد زكام". لكن آخرين يمرضون بشدة. إذا مرضت بشدة فقد تضطر للذهاب إلى المستشفى.

لا تعرف إن كنت ستمرض بشدة أم لا. كثير من الناس يمكن أن يمرضوا بشدة ويموتوا. في جورجيا، أصيب أكثر من 21,000 شخص بمرض شديد.

هذا ما سمعته...

الشباب لا يصابون به.



هذا ما سمعته...

السود لا يصابون به.



أي شخص يمكن أن يصاب بفيروس كورونا.

جميع الناس بأخلاف أعمارهم، يافعين وفي منتصف

العمر وكباراً، كانوا قد أصيبوا بمرضٍ شديد. وقد مات

الكثير.

أي شخص يمكن أن يصاب بفيروس
كورونا. جميع الناس بأخلاف لون بشرتهم
كانوا قد أصيبوا بمرضٍ شديد. وقد مات
الكثير. الناس من جميع الألوان قد لقوا
حتفهم.

هذا ما سمعته...

الله سيحملك من النقاط العدوى أو سيحملك من الإصابة بمرض شديد.

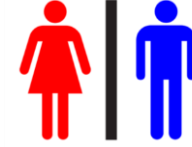


يمكن للأطباء والأدوية علاج فيروس كورونا.

يمكنك مساعدة نفسك والآخرين عن طريق الاتصال بطبيبك إذا شعرت بالمرض.

هذا ما سمعته...

النساء يمرضن أقل من الرجال



هذا ما سمعته...

الناس الذين يأتون من بلد حار لا يصابون به.

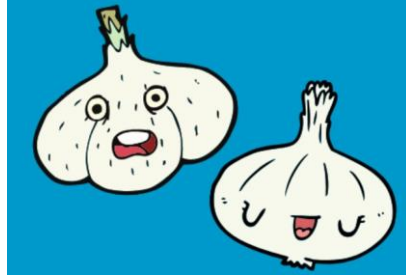


أي شخص يمكن أن يصاب بفيروس كورونا.
كل من النساء والرجال كانوا قد أصيبوا بمرضٍ
شديد. ومات كل من النساء والرجال على حدٍ سواء.

أي شخص يمكن أن يصاب بفيروس
كورونا.
الناس من البلدان الحارة والباردة كانوا قد
أصيبوا بمرضٍ شديد. وقد مات الكثير.

هذا ما سمعته...

يمكن أن تساعد العلاجات المنزلية مثل الثوم أو الشاي الأسود أو الماء الدافئ أو عصير الليمون في الوقاية أو علاج فيروس كورونا



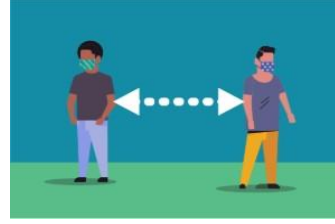
العلاجات المنزلية لا تقي أو تعالج فيروس كورونا.
يمكنك مساعدة نفسك والآخرين عن طريق الاتصال بطبيبك إذا شعرت بالمرض.

كيف يمكنني مساعدة نفسي والآخرين على عدم المرض؟



- اغسل يديك جيداً بالماء والصابون.
- لا تلمس وجهك.
- ابق على بعد مترين على الأقل من الأشخاص الآخرين.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً واتصل بطبيبك للحصول على المشورة.
- قم بارتداء قناع وقفازات إذا كنت مريضاً وتتواجد بالقرب من أشخاص آخرين.
- ابق في المنزل إذا لم يكن عليك الخروج.

لماذا نبقى في المنزل؟ سوف يجلب العار لعدم وجود أصدقاء.



عندما نبقى في المنزل أو نبتعد عن الآخرين، فإننا نوقف كوفيد-19 من الانتشار بين الناس.

أصدقائك سيصبحون أقل مرضاً. سيصبح

مجتمعك أقل مرضاً.

لقد نجوت من الكثير من الأمراض في الماضي. سأكون بخير.



هذا فيروس جديد تماماً ولا نعرف كيف سيستجيب جسمك له.

فقط لأنك أصبت بأمراض في الماضي، هذا لا يعني أنه لا يمكنك الإصابة بفيروس كورونا.

لا أريد أن أخضع للفحص. لا أريد أن أكون أول شخص
يعاني من المرض في مجتمعي.



الناس في مجتمعك مصابون بالفعل بفيروس كورونا. بعض الناس
يبقون في المنزل حتى يتحسنوا.
والبعض الآخر يتوجب عليهم الذهاب للمستشفى.

من المهم معرفة ما إذا كان لديك فيروس كورونا حتى تتمكن من الاعتناء بنفسك وعائلتك.

شخص ما في بيتي مريض بـ كوفيد-19. ماذا يجب أن أفعل؟



لا تقضي الوقت مع المريض.

- قم بارتداء قناع وجه من القماش إذا اقتربت من المريض
- اترك الطعام خارج باب غرفة المريض
- كل يوم، نظف أي مكان تم لمسه كثيراً مثل مقابض الأبواب أو العدادات
- اغسل جميع الأطباق والملابس قدر الإمكان للحفاظ على نظافتها
- استخدم الهاتف للتحدث مع الشخص المريض

شخص ما في بيتي مريض بـ كوفيد-19. ما الذي يجب على المريض فعله؟



- ابق في غرفة واحدة، بعيداً عن الآخرين
- ارتدِ قناع وجه من القماش إن أمكن
- استخدم حماماً منفصلاً إن أمكن
- استخدم مجموعة واحدة من الأطباق والمناشف والشراشف
- اغسل يديك بعناية
- استخدم الهاتف للتحدث مع الأشخاص الآخرين



كيف يمكنني ارتداء وتنظيف قناع الوجه؟

- يجب أن يغطي القناع أنفك وخديك وفمك وذقنك.
- يجب تثبيت القناع على رأسك بمطاط أو خيط حتى يبقى عليه.
- عند خلع القناع، لا تلمس الجزء الأمامي منه. هذا هو المكان الذي توجد فيه كل الجراثيم وأنت لا تريد الحصول عليها على يديك.
- اغسل يديك بالماء والصابون قبل أن تلمس وجهك.
- اقلب القناع إلى الداخل إذا لم تتمكن من غسله على الفور.
- يمكنك غسل القناع في الحوض بصابون غسل الأطباق والماء الساخن. ثم يمكنك تعليقه حتى يجف.
- يمكنك غسل القناع في الغسالة.
- يجب عليك غسل القناع كل يوم.



كيف يمكنني التنظيف عندما أصل إلى المنزل من العمل؟

ماذا أفعل عندما أغادر العمل وأذهب إلى المنزل؟

ابق القناع موضوعاً على وجهك.
اغسل يديك بالماء والصابون قبل أن تغادر العمل.

ماذا أفعل عندما أصل إلى المنزل؟

- اغسل يديك بالماء والصابون بمجرد أن تصل إلى المنزل.
- اخلع القناع، ولا تلمس الجزء الأمامي منه. ضعه في سلة الغسيل.
- اخلع ملابسك وضعها في سلة الغسيل على الفور.
- حاول أن تقوم بالغسيل كل يوم. لا ترتدي قناعاً متسخاً أو ملابس متسخة للعمل.
- خذ حماماً أو دش.
- ارتدِ ملابس نظيفة.
- إذا لم تستطع الاستحمام أو أخذ دش مباشرة، اغسل يديك بالماء والصابون. ثم اغسل وجهك ورقبتك وذراعيك بالماء والصابون قبل ارتداء ملابس نظيفة.



كيف أحافظ على نظافة منزلي؟

- نظف كل الأماكن التي لمستها عندما عدت إلى المنزل من العمل. قد يكون هذا مقبض الباب أو الطاولة أو الحوض أو مفتاح الإضاءة أو الهاتف.
- استخدم رذاذاً سائلاً وقطعة قماش نظيفة أو منشفة ورقية لتنظيف الأسطح.
- أنواع البخاخات التي يمكنك استخدامها لها أسماء مثل Clorox و Lysol. سيقولون "مطهر" على الزجاج.
- يمكنك أيضاً استخدام مزيج من المبيض والماء لتنظيف الأسطح. امزج 5 ملاعق كبيرة من المبيض مع 1 جالون من الماء.