

ما يلزمك معرفته حول كوفيد-19

كوفيد-19

كوفيد-19 هو مرض تنفسي يحدث بسبب فيروس كورونا المستجد. ويشير الاختصار كوفيد-19 إلى مرض فيروس كورونا لعام 2019، وهو العام الذي اكتشف فيه.

الانتقال

ينتشر الفيروس نتيجة التلامس الوثيق مع الرذاذ التنفسي الصادر عن شخص مصاب بفيروس كوفيد-19. ويصدر هذا الرذاذ عندما يسعل الشخص أو يعطس أو يتحدث أو يتنفس. ويمكن أن ينتقل الرذاذ لمسافة تزيد عن مترين/ ستة أقدام عندما يغني شخص أو يضحك أو يتحدث بصوت مرتفع. وقد تصاب أيضًا بفيروس كوفيد-19 من خلال لمس الأسطح التي يوجد عليها الفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك.

الأعراض

قد تستغرق الأعراض حتى 14 يومًا حتى تظهر. و**الأعراض** الأكثر شيوعًا هي الإصابة بحالة جديدة أو تفاقم حالة الحمى والسعال وصعوبة التنفس والتهاب الحلق وسيلان الأنف وفقدان حاسة التذوق أو الشم والغثيان والقيء والإسهال وصعوبة البلع.

قد يصاب كذلك البالغين الأكبر سنًا والأطفال بأعراض عامة، مثل الارتعاش أو الصداع أو النوم لفترات أطول من المعتاد أو الشعور بعدم التوازن أو الارتباك أو ألم بالعضلات أو الدوخة أو الضعف أو السقوط.

قد يتعرض بعض الأطفال لحالة نادرة جدًا تتسبب في حدوث التهاب. يجب عليك طلب العناية الطبية على الفور إذا كانت حالة الطفل لا تتحسن أو إذا أصيب بطفح و/أو حمى تدوم طويلًا و/أو إحمرار العينين و/أو تورم في اليدين والقدمين.

قد لا تظهر الأعراض على بعض الأشخاص أو قد تكون طفيفة. لا يزال بإمكان الأشخاص المصابين بكوفيد-19 الذين لا تظهر عليهم الأعراض نشر الفيروس. والأشخاص أصحاب أنظمة المناعة الضعيفة أو أصحاب الحالات المرضية أو الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد.

الخطوات اللازمة للحفاظ على سلامة الجميع

- الحد من الجولات غير الضرورية خارج المنزل
- الحفاظ على وجود مسافة مترين/ ستة أقدام بينك وبين الآخرين.
- ارتداء قناع أو غطاء وجه.
- غسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون أو استخدام معقم اليدين (بنسبة كحول 70-90%).
- تجنب لمس وجهك بيدين غير مغسولتين.
- تغطية الوجه عند السعال أو العطس باستخدام كوعك أو منديل. والتخلص على الفور من المنديل في سلة النفايات وغسل يديك.
- تنظيف الأسطح والأجسام الأكثر ملامسة وتعقيمها.
- البقاء في المنزل إذا كنت تشعر بأنك مريض.
- تجنب الاقتراب الوثيق من الأشخاص الآخرين المرضى.
- تنزيل تطبيق [COVID Alert app](#) حتى يمكن إخطارك مباشرة إذا كنت قد اقتربت من شخص مصاب بعدوى فيروس كوفيد-19.

تمت المراجعة بتاريخ 3 سبتمبر 2020

النظام الداخلي لارتداء القناع

اعتبارًا من 7 يوليو/تموز 2020، يجب على الجميع في تورنتو ارتداء قناع أو غطاء وجه في الأماكن العامة المغلقة. ويمكن أن يساعد ارتداء القناع على الحد من انتشار فيروس كوفيد-19. ومن المهم، حتى أثناء ارتداء القناع، غسل اليدين كثيرًا، والتباعد لمسافة مترين/سنة أقدام عن الآخرين، والبقاء في المنزل إذا شعرت بالمرض. ويمكنك التعرف على المزيد حول [القناع بموجب القانون](#) في مدينة تورنتو وكيفية صناعة [قناع قماش](#).

الفحص

إذا كنت تعاني أعراض كوفيد-19 أو تواصلت عن قرب مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19، فاخضع للفحص. اتصل بخدمة الرعاية الصحية عن بُعد على الرقم 1-866-797-0000، أو تواصل مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك، أو أي من [مراكز التقييم](#)، لطرح أي استفسارات. تتاح [نتائج الفحص](#) عبر الإنترنت. إذا كانت نتيجة فحصك سلبية، يمكنك إيقاف العزل الذاتي بعد مرور 24 ساعة على اختفاء الأعراض. فيما يلي المزيد من المعلومات حول العزل الذاتي.

العزل الذاتي

يجب ملازمة المنزل و[العزل الذاتي](#) لمدة 14 يومًا في حالة:

- نتيجة الفحص الإيجابية لفيروس كوفيد-19
- الاقتراب الوثيق من أي شخص مصاب بفيروس كوفيد-19
- العودة من سفر خارج كندا، بما في ذلك الولايات المتحدة، خلال الـ 14 يومًا الماضية
- طلب هيئة الصحة العامة القيام بذلك.

لازم منزلك واخلع للفحص إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، حتى إذا كانت طفيفة واحرص على [العزل الذاتي](#) بينما تنتظر ظهور النتائج الخاصة بك.

العلاج

لا يوجد علاج محدد لمرض كوفيد-19 ما لم تكن مريضًا للغاية. اتصل بمزود الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى المساعدة للتخفيف من حدة الأعراض. واتصل على 911 إذا كنت تعاني أو يعاني شخص آخر من صعوبة التنفس.

احذر من الاحتيال والغش

لا توجد أدوية معتمدة لمنع الإصابة بمرض كوفيد-19. الخداع الإلكتروني هو عندما يكذب شخص لإقناعك بتزويده بمعلوماتك الشخصية. فريق العمل في هيئة الصحة العامة بتورنتو لن يطلب أبدًا رقم بطاقة ائتمانك أو رقم تأمينك الاجتماعي.

للمزيد من المعلومات: تفضل بزيارة موقعنا على الويب على toronto.ca/COVID19 أو اتصل على الرقم 416-338-7600.