

التعديل 17 مايو (أيار) 2021

**ماذا نعرف عن كوفيد-19****كوفيد - 19**

يتم تعريف كوفيد - 19 بأنه مرض تنفسي يحصل بسبب فيروس كورونا الجديد. ويؤثر بشكل رئيسي على الرئتين، ولكن قد يتسبب بضرر في القلب أو الدماغ. يعاني بعض الأشخاص المصابين بعدوى كوفيد - 19 من أعراض تستمر لمدة شهر بعد تلاشي العدوى. وقد تشمل الأعراض طويلة الأمد التعب، صعوبة في التنفس، سعال، ألم مفاصل، خفقان القلب، صعوبة في التركيز، طفح جلدي وتساقط الشعر. يستمر فيروس كورونا في التحول والتغير. يوجد حالياً في أونتاريو سلالات جديدة. وهذه السلالات تنشر العدوى بسهولة أكبر وتتسبب بمرض أشد خطورة.

**انتقال العدوى**

ينتشر كوفيد - 19 عبر رذاذ الجهاز التنفسي وذرات الغبار، وغالباً ما يكون من مخالطة شخص مصاب. تنتقل العدوى قبل أن تبد الأعراض بالظهور عند الشخص.

**يمكن أن ينتقل كوفيد - 19:**

- عند تبادل العناق والقبلات
- عند تجمع الناس، التحدث، الضحك، الغناء، العطاس أو السعال بقرب بعضهم
- عندما يستمر الناس بالدراسة متناسين التباعد الجسدي
- في الأماكن المغلقة المكتظة
- عند لمس الفم أو الأنف أو العينين بعد ملامسة أسطح ملوثة بالفيروس

لا يُعرف عن كوفيد - 19 بأنه ينتشر لمسافات طويلة في الجو، أو عبر أجهزة التهوية أو عبر الطعام أو الشراب. احصل على معلومات حول [انتقال كوفيد - 19، ذرات الغبار والتهوية](#).

**الأعراض**

الأعراض الشائعة لكوفيد - 19 هي حمى، سعال، صعوبة البلع، احتقان الحلق، سيلان الأنف فقدان حاسة التذوق أو الشم، غثيان، قيء، إسهال، وصعوبة في التنفس. قد يستغرق ظهور الأعراض 14 يوماً. ويعاني كبار السن والأطفال أيضاً من أعراض عامة مثل، قشعريرة برد، صداع، النوم أكثر من المعتاد، الشعور بالتشويش، الارتباك، وجع عضلات، دوخة، ضعف أو حالات سقوط.

**احتمال حدوث مضاعفات**

يكون كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد، وقد يتطلب ذلك الرعاية بالمستشفى. وفي حالات نادرة للغاية، قد يصاب بعض الأطفال بحالة التهاب غير عادية. يجب طلب الرعاية الطبية في حال لم يطرأ تحسن على حالة الطفل أو حصل عنده طفح جلدي، حمى مستمرة لفترة طويلة، احمرار العينين و/أو ورم في اليدين والقدمين.

## إجراءات للحفاظ على كل شخص معافى

- احصل على لقاح كوفيد - 19
- الحد من مغادرة المنزل لأسباب غير ضرورية
- ملازمة المنزل والعزل الذاتي إذا شعرت بتوسعك. قم بإجراء الفحص
- حافظ على مسافة مترين على الأقل بينك وبين الآخرين
- واطب على ارتداء كمامة للوجه في الأماكن العامة المغلقة وفي الهواء الطلق عند تعذر التباعد الجسدي
- يجب دائماً غسل اليدين أو استخدام معقم كحولي
- تجنب لمس الوجه بيدين متسختين
- يجب تغطية السعال أو العطاس بالكوع أو بمنديل
- يجب تنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها كثيراً
- احرص على تحميل تطبيق إنذار كوفيد - 19

## ما الذي عليك عمله لو كانت عندك أعراض؟

في حال كنت تعاني من واحدة أو أكثر من أعراض كوفيد - 19، أو كنت في حالة مخالطة لشخص مصاب بكوفيد - 19، احرص على إجراء فحص. يمكنك أخذ موعد لدى أي مركز تقييم قرب منزلك. لازم المنزل والعزل الذاتي أثناء انتظارك لنتيجة فحصك.

العزل الذاتي يعني البقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين، لا سيما الأفراد في منزلك، خاصة وأنت قد تنقل العدوى إلى الآخرين. لا تغادر المنزل، إلى الأماكن العامة، أو استخدام وسائل النقل العامة. تسوق عبر الإنترنت أو اتصل بصديق ليحلب لك حاجياتك. اتصل بمقدم الرعاية الطبية إذا كنت بحاجة للمساعدة للشفاء من الأعراض. اتصل على الرقم 911 في حال كنت أو أي شخص آخر تعاني من صعوبة في التنفس.

## التهوية أو تدفق الهواء

إن التدفق الجيد للهواء يساهم في الحد من انتشار كوفيد - 19. ولضمان تدفق جيد للهواء في منزلك:

- يجب فتح النوافذ والأبواب، لو كان الأمر آمناً أو ممكناً.
- احرص على صيانة أجهزة التدفئة والتكييف
- استعمال فلتر بكفاءة عالية يتناسب مع السخان، مكيف الهواء وغير ذلك.
- عند استعمال مراوح السقف أو المراوح المحمولة، يجب توجيه تدفق الهواء إلى أعلى.
- الحفاظ على المنطقة المحيطة بفتحات الهواء خالية من أي قطع أثاث، أو غير ذلك.

لا يوجد دليل يثبت أن أجهزة تنقية الهواء المحمولة يمكن أن تمنع انتشار كوفيد - 19، ولكن التهوية الجيدة في الأماكن المغلقة قد تساهم بذلك. قد تكون أجهزة تنقية الهواء المحمولة مفيدة في الأماكن التي لا تتوفر فيها تهوية جيدة، على سبيل المثال، في غرفة صغيرة بدون نوافذ.

## لقاح كوفيد – 19

تعتبر لقاحات كوفيد – 19 المستخدمة في أونتاريو آمنة لمعظم الناس، لا سيما من يعانون من حالات مرضية، ضعف الجهاز المناعي، اضطراب المناعة الذاتية والسيدات الحوامل والمرضعات. إن اللقاحات فعالة في الوقاية من المرض الشديد بكوفيد – 19.

بالرغم من أن اللقاح لا يعتبر أمراً إلزامياً، لكن يجب حث كل فرد على التطعيم باللقاح في أقرب وقت ممكن. احصل على معلومات حول

[COVID-19 vaccines](#)

**لمزيد من المعلومات**

قم بزيارة الموقع الإلكتروني [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) أو الاتصال بنا على الرقم 416-338-7600.