

# كيفية حماية نفسك من فيروس كورونا المستجد COVID-19 إذا كنت ضمن الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض الشديد

## هل أنت ضمن الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد؟

كل شخص معرض لخطر الإصابة بفيروس كورونا المستجد COVID-19.

وتتضمن الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض الشديد:

- الأشخاص الأكبر عمراً من 60 عامًا. يتزايد الخطر بشكل لافت بعدها ويتصاعد مع تقدم العمر، فيكون الأشخاص الأكبر عمراً من 80 عامًا هم الأكثر عرضة للخطر على الإطلاق.
- الأشخاص المصابين بحالات طبية كامنة من جميع الفئات العمرية، بما في ذلك أمراض الرئة المزمنة أو الربو، ومرض القلب، وداء السكري، والسمنة الشديدة، ومرض الكلى أو الكبد المزمن، وكذلك المصابين بضعف شديد بالجهاز المناعي.



### قلل خطر إصابتك بالمرض

- اتخذ احتياطاتك يوميًا - الزم منزلك قدر الإمكان، ومارس التباعد الاجتماعي، واغسل يديك باستمرار، ونظف الأسطح التي تكثر ملامستها وطهرها، وتجنب السفر غير الضروري.
- فكّر في طرق لإحضار الأدوية والطعام إلى منزلك، عن طريق عائلتك أو الشبكات الاجتماعية أو التجارية.
- استمر في استخدام أدويةك ولا تغير خطة علاجك بدون التحدث إلى الطبيب.
- ليكن لديك مخزون أسبوعين على الأقل من الأدوية التي تصرف بوصفة طبية أو بدون وصفة طبية. إذا لم يكن في إمكانك الحصول على المزيد من الأدوية، ففكّر في استخدام الطلب بالبريد.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية بخصوص ما إذا كنت قد تلقيت تطعيماتك كلها حتى تاريخه.
- اعتنِ بصحتك العقلية- احصل على راحة من الأخبار، وتناول طعامًا صحيًا، ومارس الرياضة بانتظام، وواظب على التواصل مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد، واطلب المساعدة إذا غمرتك مشاعر الخوف الشديد والقلق والضيق.
- لا تؤخر تلقي الرعاية الطارئة لحالاتك الكامنة بسبب فيروس كورونا المستجد COVID-19.
- انتبه للأعراض المحتملة لفيروس كورونا المستجد COVID-19، بما في ذلك الحمى والسعال وصعوبة التنفس.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية حتى لو كانت أعراض المرض خفيفة وكنت في شك من إصابتك بفيروس كورونا المستجد COVID-19. إذا احتجت الحصول على مساعدة طارئة، فاتصل بالرقم 911.

### ضع خطة إذا أصبت بالمرض

- حدد من يمكن أن يقدم لك الرعاية إذا ما مرض مقدم الرعاية المختص بك.
- تأكد من أن لديك الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والمستلزمات الطبية (كالمناديل وغيرها) التي تُستخدم لعلاج الحمى وغير ذلك من الأعراض. سوف يتمكن أغلب الأشخاص من التعافي من فيروس كورونا المستجد COVID-19 في المنزل.
- حاول أن يكون في منزلك ما يكفي من الأغراض والبقالة في متناول يدك بحيث تكون مستعدًا للبقاء في المنزل.
- ضع خطة لشخص من أجل أن يقوم بتقديم الرعاية لحيواناتك الأليفة أثناء مرضك.