

# فيروس كورونا المستجد COVID-19: ماذا تفعل لو تعرضت للفيروس

إن كنت قد تعرضت لشخص تأكدت إصابته بفيروس كورونا المستجد COVID-19 عن طريق فحص معلمي، فاتبع الخطوات المذكورة أدناه لمراقبة صحتك وللمساعدة على منع انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 إلى الناس في بيوتهم ومجتمعاتهم.

## ما هو مرض فيروس كورونا المستجد لعام 2019 (COVID-19)؟

COVID-19 هو مرض تنفسي يمكن أن ينتشر من شخص إلى آخر. وتتضمن الأعراض الأكثر شيوعًا للمرض الحمى والسعال وصعوبة التنفس. سيتعرض أغلب المصابين بفيروس كورونا المستجد COVID-19 لمرض بسيط، لكن البعض يصابون بمرض أشد وقد يحتاجون للإقامة في المستشفى.

## من هم الأكثر عرضة لخطر المرض الشديد؟

يتضمن الأشخاص الأكثر عرضة للخطر ما يلي:

- الأشخاص من عمر 60 سنة فأكثر. يتزايد الخطر بشكل لافت بعدها ويتصاعد مع تقدم العمر، فيكون الأشخاص الأكبر من 80 عامًا هم الأكثر عرضة للخطر على الإطلاق.
- المصابون بحالات صحية كامنة، بصرف النظر عن العمر، بما في ذلك مرض القلب والأوعية الدموية أو مرض السكري أو السرطان أو مرض القلب أو الأمراض الرئوية المزمنة مثل المرض الرئوي الانسدادي المزمن (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD)، وكذلك الذين يعانون من ضعف شديد في أجهزتهم المناعية.

## كيف أعرف إن كنت قد تعرضت لشخص مصاب بالفيروس؟

بصفة عامة، أنت تحتاج أن تكون مخالطًا لصيقًا لشخص مريض لتصاب بالعدوى. تتضمن المخالطة للصيقة:

- الإقامة في نفس المنزل مع شخص مريض بفيروس كورونا المستجد COVID-19.
- رعاية شخص مريض بفيروس كورونا المستجد COVID-19.
- أن تكون ضمن مسافة 6 أقدام من شخص مريض بفيروس كورونا المستجد COVID-19 لمدة 10 دقائق، أو
- أن تكون مخالطًا لصيقًا لإفرازات مصدرها شخص مريض بفيروس كورونا المستجد COVID-19 (مثل رذاذ السعال أو التقبيل أو مشاركة الأواني وأدوات الطعام، إلخ).

## ما الذي ينبغي القيام به إن كنت مخالطًا لصيقًا لشخص مصاب بفيروس COVID-19 وإن كنت لست مريضًا؟

ينبغي أن تراقب صحتك تحسبًا للحمى والسعال وصعوبة التنفس خلال 14 يومًا بعد آخر يوم خالطت فيه عن قرب الشخص المصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19. لا ينبغي أن تذهب إلى العمل أو المدرسة، وينبغي أن تتجنب الأماكن العامة لمدة 14 يومًا.

## ما الذي ينبغي القيام به إن كنت مخالطًا لصيقًا لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19 ومرضت؟

إن مرضت بالحمى أو السعال أو ضيق التنفس (حتى لو كانت أعراضك بسيطة جدًا)، فينبغي أن تظل في منزلك وتتجنب غيرك من الأشخاص. إن كنت مصابًا بأي من الحالات التالية التي قد تزيد خطر إصابتك بعدوى خطيرة، كأن يكون عمرك 60 سنة فأكثر، أو أن تكوني حاملًا، أو أن تكون مصابًا بحالات طبية، فاتصل بمكتب الطبيب وأبلغهم أنك تعرضت لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19. وقد يرغبون في مراقبة صحتك عن كثب أو إخضاعك لفحص فيروس كورونا المستجد COVID-19.

إن لم تكن مصابًا بحالة عالية الخطورة، ولكنك ترغب في النصيحة الطبية، فيمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية وإخباره بأنك قد تعرضت لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19. إن أصبت بمرض خفيف، فليست في حاجة للفحص وجهًا لوجه ولا تحتاج لإخضاعك لاختبار فيروس كورونا المستجد COVID-19. تذكر دومًا أنه لا توجد حاليًا أدوية لعلاج فيروس COVID-19، وستتلقى نفس النصيحة سواء خضعت للاختبار أم لا. والأكثر أهمية أن تلتزم منزلك وتتجنب غيرك لمدة:

- 7 أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض، وكذلك
- مرور 3 أيام (72 ساعة) على الأقل دون حمى (دون استخدام أدوية خافضة للحرارة) وتحسن الأعراض.

إذا تعرضت لحالة طبية طارئة وكنت في حاجة للاتصال بالرقم 911، فأخطر مسؤول الاتصالات أنك ربما تكون قد تعرضت لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19. وإن أمكن، فارتد قناع وجه قبل وصول خدمات الإسعاف الطبي أو فور وصولهم مباشرةً.