

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

قلل خطر إصابتك بفيروس 19-COVID

تستهدف صحيفة الحقائق هذه الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير نتيجة فيروس 19-COVID، مثل كبار السن والأشخاص المصابين بحالات مرضية مزمنة. سأساعدك على تحديد ما يمكنك فعله للحد من خطر التعرض للإصابة بفيروس 19-COVID.

من هم المعرضين لخطر متزايد؟

تزداد خطورة دخول المستشفى أو الوفاة نتيجة COVID-19 مع العوامل الآتية:

- العمر، فكلما تقدمت في العمر، ازداد خطر الإصابة وخاصة عند كبار السن؛
- الإصابة بحالة مرضية مزمنة ومنها السمنة وداء السكري وأمراض الرئة/القلب/الكلية/الكبد والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والحالات التي تُضعف جهاز المناعة (على سبيل المثال، بعض أنواع السرطان، فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز غير المعالج)؛
- تناول أدوية تُضعف جهاز المناعة (مثل العلاج الكيميائي، الستيرويدات القموية).

قلل من عدد الأشخاص القريبين منك جسدياً

- بخلاف من تعيش معهم:
- قلل من عدد الأشخاص القريبين منك؛
- احرص على الابتعاد قدر الإمكان عن الآخرين (ابتعد ما لا يقل عن مترين / 6 أقدام).
- تواصل مع الأصدقاء والعائلة من خلال الهاتف أو محادثات الفيديو أو الرسائل النصية كلما أمكن ذلك.
- اعمل من المنزل إن أمكن.
- ارجع إلى مقدمي خدمات الرعاية الصحية (مثل الأطباء وأخصائيي العلاج الطبيعي) المتابعين لحالتك عبر الوسائل الافتراضية كلما أمكن ذلك.

تجنب الحضور في أماكن داخلية مغلقة وكذلك الأماكن المزدحمة

- احرص على زيارة أصدقائك وعائلتك في أماكن خارجية كلما أمكن ذلك.
- وإن كان لا بد من مقابلتهم في أماكن داخلية، فافتح النوافذ والأبواب لتحسين التهوية كلما أمكن ذلك.
- تجنب دخول المتاجر المزدحمة وغيرها من الأماكن الداخلية إن أمكن ذلك. ولذلك، اختر أوقاتاً أقل ازدحاماً للتسوق واستخدام خدمات التوصيل أو اطلب من الآخرين استلام الطعام والإمدادات من أجلك.
- قلل من استخدام وسائل النقل العام وسيارات الأجرة ومشاركة الركوب. إذا كان من الضروري استخدام وسائل النقل هذه، فاختر أوقاتاً أقل ازدحاماً قدر الإمكان وحرص على التباعد الجسدي وارتدِ كمامة واغسل يديك بشكلٍ متكرر. إذا كان لا بد من استقلال سيارة أجرة أو مشاركة الركوب، فارتدي كمامة وتأكد من ارتداء السائق للكمامة واجلس في الخلف وافتح النافذة.

ارتدِ كمامة وتأكد من ارتداء الجالسين بالقرب منك للكمامة أيضاً

- ارتداء كمامة غير طبية يساعدك على نقل العدوى إلى الآخرين.
- ارتدِ كمامة عند وجودك في أماكن داخلية مع أشخاص غير أفراد أسرته وتأكد من ارتداء الأشخاص الموجودين بالقرب منك للكمامة أيضاً (على افتراض أنك تعرفهم وأنه من الأمان مناقشة استخدام الكمامة معهم).
- ارتدِ كمامة عند وجودك على بُعد مترين/ 6 أقدام من أشخاص غير أفراد أسرته في أماكن خارجية وتأكد من ارتداء الآخرين للكمامة أيضاً.

نظف يديك بشكل متكرر

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون. لا تشارك مناشف اليدين.
- احمل معك مطهر يدين كحولي (كحول بنسبة 60% إلى 90%) واستخدمه في حالة عدم توفر الماء والصابون.
- نظف يديك عند ملامسة الأشياء أو الأسطح التي يلمسها الآخرون، وكذلك إذا لمست شخصاً آخر. وتجنب لمس وجهك، وإن كان لابد من لمسه، فنظف يديك أولاً.

استراتيجيات أخرى للحفاظ على صحتك

- احصل على لقاح الإنفلونزا عند توفره للوقاية من فيروس الإنفلونزا.
- نظف وعقم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في منزلك (مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة).
- إذا ظهرت عليك أعراضاً تتوافق مع COVID-19، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية أو توجه لزيارة مركز تقييم حسب إرشادات وزارة الصحة.
- إذا كانت لديك مخاوف بشأن الصحة العقلية لديك أو لدى من تحب، فاطلب المساعدة.

المصادر

- Canadian Cancer Society: [Cancer and COVID-19](#) (السرطان وكوفيد 19)
- About Kids Health: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#) (معلومات لأباء وأمهات الأطفال الذين يعانون من نقص المناعة والأطفال الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة)
- Public Health Ontario: [Public Resources](#) (الموارد العامة)
- Public Health Agency of Canada: [Vulnerable Populations and COVID-19](#) (السكان المعرضين للخطر وكوفيد-19)
- 'The Canadian Coalition for Seniors :Mental Health
- [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#) (نصائح لمكافحة القلق أثناء مشكلة صحية عامة)
- [Things to Do While Physical Distancing](#) (إجراءات يتم اتخاذها خلال التباعد الجسدي)
- Ministry of Health: [Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#) (موارد لسكان أونتاريو الذين يعانون من مشكلات الصحة العقلية والإدمان أثناء الوباء)

تعرف على معلومات حول الفيروس

لمعرفة المزيد والوصول إلى أحدث المعلومات عن COVID-19، توجه لزيارة موقع وزارة الصحة في أونتاريو على [.ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus)

للحصول على مزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال على:

تسري المعلومات الواردة في هذه الوثيقة اعتبارًا من 20 نوفمبر 2020

