



The Bridge



طرق لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

- غسل اليدين باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل خاصة بعد تنظيف الأنف، السعال أو العطس، وبعد استخدام المرحاض، وقبل وبعد تحضير الطعام.
- اجتناب لمس العينين، الأنف، أو الفم قبل غسل اليدين.
- البقاء في المنزل في حالة الشعور بالتعب أو المرض.
- تغطية الأنف والفم بمنديل عند السعال أو العطس (أو استخدام المرفق في حال عدم وجود المناديل أو القماش).
- تجنب مخالطة الأفراد الذين لا يعيشون معكم في نفس المنزل.
- ارتداء الكمامة في حال المرض.
- تنظيف وتطهير جميع الأسطح.

معلومات هامة يجب أن تعرفها:

1. يمكن للمصابين بالفيروس نقل العدوى لأي شخص حولهم بغض النظر عن الجنسية أو العمر أو الجنس.. الخ، فتلك العوامل لا تؤثر على انتشار الفيروس.
2. قد ينقل الناس العدوى لآخرين من دون ظهور العوارض عليهم (مثال: الأشخاص المصابون ولكن لم تظهر عليهم عوارض المرض بعد)
3. الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروس هم كبار السن والمصابون ببعض الأمراض المزمنة؛ إلا أن الجميع ما يزال عرضة للإصابة بالفيروس.
4. الأشخاص الذين أتموا فترة الحجر الصحي أو العزل الصحي لا يمثلون أي تهديد صحي على الآخرين.

اتصلوا بالطبيب في حال وجدت أي من العوارض المذكورة، أو في حال مخالطة أفراد مصابين بالفيروس، أو لو كنتم تعيشون حالياً أو قضيتم فترة زمنية في منطقة انتشر فيها الفيروس.

أعراض (كوفيد-19)

الحمى

السعال

صعوبة في التنفس