

ما هو فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

فيروسات كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراض تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى التهابات الجهاز التنفسي الأكثر خطورة مثل التهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي أو المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس).

يسبب فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عدوى تنفسية، وكان منشأه في مقاطعة هوبي (ووهان) الصينية.

لمعرفة المزيد حول فيروس كورونا المستجد 2019، يرجى زيارة [.19healthvermont.gov/COVID](https://www.healthvermont.gov/COVID19)

ما أعراضه؟

مثل الإنفلونزا وغيرها من التهابات الجهاز التنفسي الشائعة، وتتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة ويمكن أن تشمل ما يلي:

- الحمى
- السعال
- صعوبة التنفس

يمكن أن تشمل مضاعفات فيروس كورونا المستجد 2019 حالات خطيرة، مثل الالتهاب الرئوي أو الفشل الكلوي بل والوفاة في بعض الحالات.

كيف ينتشر الفيروس؟

تنتشر فيروسات كورونا بشكل رئيسي من شخص لآخر من خلال الاتصال الوثيق، كما في المنزل أو مكان العمل أو مركز الرعاية الصحية على سبيل المثال.

ماذا يعني الاتصال الوثيق؟

الاتصال الوثيق يعني أن تكون ضمن مسافة ستة أقدام (مترين) من الشخص لفترة طويلة. ويحدث هذا أثناء رعاية شخص ما أو إقامة علاقة حميمية معه أو العيش معه أو زيارته أو مشاركته منطقة انتظار للرعاية الصحية. إذا كنت على اتصال وثيق بشخص ثبتت إصابته بالفيروس: الزم المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين إلا في حدود، واتصل بقسم الأوبئة التابع لدائرة الصحة على الرقم 802-863-7240 لمناقشة ما إذا كنت بحاجة إلى زيارة مقدم رعاية وكيفية ملاحظة ظهور الأعراض لديك.

لا يعني الاتصال الوثيق: أن تكون على بعد أكثر من ستة أقدام في ولكن مكان داخلي لفترة طويلة مع شخص ثبتت إصابته بالفيروس، أو المشي معه أو التواجد معه لفترة وجيزة في نفس الغرفة. في هذه المواقف، يجب أن تلاحظ ظهور الأعراض عليك. لا تحتاج للاتصال بدائرة الصحة.

عندما تثبت التحاليل إصابة شخص بالفيروس، تتواصل دائرة الصحة مع وثيقي الاتصال به.

كيف يمكنني حماية نفسي من فيروس كورونا المستجد 2019؟

لا يوجد لقاح للحماية من فيروس كورونا المستجد 2019.

توجد إجراءات يومية يمكن أن تساعد في منع انتشار الجراثيم التي تسبب أمراض الجهاز التنفسي.

- تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى.
- تجنب لمس العينين والانف والفم.
- الزم المنزل إذا كنت مريضًا.
- استخدم منديل للسعال أو العطس ثم ارمه في سلة المهملات.
- عليك بتنظيف وتطهير الأجسام والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام بخاخ التنظيف أو وسائل التنظيف العادية.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام وقبل الأكل وبعد التمشط أو السعال أو العطس.
- في حالة عدم توفر الماء والصابون بسهولة، استخدم مطهرًا لليدين يحتوي على 60% كحول على الأقل. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.

ماذا علي أن أفعل إذا اعتقدت أنني مصاب بالفيروس؟

إذا كنت مصابًا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس وشعرت بأعراض أسوأ من نزلات البرد العادية وكنت قد سافرت إلى منطقة مصابة في غضون 14 يومًا من ظهور الأعراض، فاتصل بدائرة الصحة في فيرمونت قسم الأوبئة على الرقم 802-863-7240.

إذا تعرضت للإصابة بفيروس كورونا المستجد 2019، بما في ذلك أثناء السفر، فإن البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين سيساعد على منع انتشاره.

إذا كنت مريضًا أو قلقًا بشأن صحتك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك عبر الهاتف. يرجى تجنب الذهاب إلى المستشفى، إلا في حالة مهددة للحياة.

كبار السن في فيرمونت ومن يعانون من حالات مزمنة

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب هذا المرض، بما فيهم كبار السن ومن يعانون من حالات طبية مزمنة (طويلة الأمد) مثل أمراض القلب أو السكري أو أمراض الرئة. يتزايد خطر الإصابة بالمرض، وفقًا لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها على من بلغ سن 60 عامًا أو تجاوزه، ويزداد الخطر مع تقدم العمر. ويصبح من تزيد أعمارهم عن 80 عامًا أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير.

يجب على كبار السن والأشخاص ومن يعانون من حالات مزمنة اتخاذ احتياطات إضافية منها:

- تخزين الإمدادات

- تجنب الزحام
- تجنب الرحلات البحرية والسفر الجوي غير الضروري
- الابتعاد عن المرضى الآخرين

قراءة إرشادات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها الكاملة بشأن [الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة من فيروس كورونا المستجد 2019](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) على هذا العنوان: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

هل يجب أن أتجنب السفر إلى بعض الأماكن؟

تعرف على نصائح السفر المتعلقة بفيروس كورونا المستجد 2019 على: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers