

مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

قلل خطر إصابتك بفيروس كوفيد 19

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

من هم المعرضين لخطر متزايد؟

تزداد خطورة دخول المستشفى أو الوفاة نتيجة كوفيد-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 والكبد 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 الفموية).

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 واستخدم 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 وارتد قناع الوجه واغسل يديك بشكل متكرر. إذا كان لا بد من استقلال سيارة أجرة أو مشاركة الركوب، فارتدي قناع الوجه وتأكد من ارتداء السائق لقناع الوجه واجلس في الخلف وافتح النافذة.

ارتدِ قناع الوجه وتأكد من ارتداء الجالسين بالقرب منك للقناع أيضًا

- ارتداء قناع وجه غير طبي يساعدك على تجنب نقل العدوى إلى الآخرين.
- ارتدِ قناع وجه عند وجودك في أماكن داخلية مع أشخاص غير أفراد أسرتك وتأكد من ارتداء الأشخاص الموجودين بالقرب منك لقناع الوجه أيضًا (على افتراض أنك تعرفهم وأنه من الآمن مناقشة استخدام قناع الوجه معهم).
- ارتدِ قناع وجه عند وجودك على بُعد مترين / 6 أقدام من أشخاص غير أفراد أسرتك في أماكن خارجية وتأكد من ارتداء الآخرين لقناع الوجه أيضًا.

نظف يديك بشكلٍ متكرر

- اغسل يديك كثيرًا 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 شخصًا آخر. وتجنب لمس وجهك، وإن كان لابد من لمسه، فنظف يديك أولاً.

إستراتيجيات أخرى للحفاظ على صحتك

- تناول 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 أعراضًا تتوافق مع [كوفيد-19](#)، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية أو توجه لزيارة مركز تقييم.
- إذا كانت لديك مخاوف بشأن الصحة العقلية لديك أو لدى من تحب، فاطلب المساعدة.

المصادر

- 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)
- 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 لآباء 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)
- CATIE: [Coronavirus Disease \(COVID-19\), HIV and Hepatitis C: \(مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\) وفيروس نقص المناعة البشرية والالتهاب الكبدي \(C\): \(ما تحتاج إلى معرفته\) What You Need to Know](#)

تعرف على الفيروس

لمعرفة المزيد والوصول إلى أحدث المعلومات عن كوفيد-19، توجه لزيارة موقع Ontario Ministry of Health (وزارة الصحة في أونتاريو) على ontario.ca/coronavirus.

للحصول على مزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال على:

تسري المعلومات الواردة في هذه الوثيقة اعتبارًا من 18 نوفمبر 2020