

ما هي فيروسات كورونا؟

إن فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات، ولكن المعروف أن عدة أنواع منها فقط هي التي تسبب العدوى لدى البشر، حيث تسبب فيروسات كورونا البشرية الشائعة تلك عادةً اعتلالات خفيفة إلى متوسطة في الجهاز التنفسي (مثل نزلات البرد). يمكن أن تسبب فيروسات كورونا البشرية الحديثة، مثل المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (SARS) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومرض كوفيد-19 في ظهور أعراض أكثر حدة. كان يُعتقد في البداية بأن مرض كوفيد-19 قد انتشر من الحيوانات إلى البشر، ولكنه الآن ينتشر من شخص لآخر.

كيف تنتشر؟

- لم يتضح بعد مدى سهولة انتشار مرض كوفيد-19 من شخص لآخر. تنتشر فيروسات كورونا البشرية في الغالب من شخص مصاب إلى الآخرين من خلال قطرات الجهاز التنفسي، بما في ذلك:
 - عن طريق الهواء من خلال السعال أو العطس،
 - التواصل الشخصي مثل الملامسة أو المصافحة بالأيدي،
 - لمس شيء أو سطح ملوث بالفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.

وهذا مشابه لكيفية انتشار الأنفلونزا وغيرها من حالات عدوى الجهاز التنفسي. وإلى أن نعرف المزيد عن مدى سهولة انتشار مرض كوفيد-19 بين الأشخاص، قد يرتدي مقدمو الرعاية الصحية ألبسة حماية شخصية خاصة (مثل الأقفعة وحماية العين) عند فحص المرضى إذا كان هناك خوف من الإصابة بمرض كوفيد-19.

ما هي الأعراض؟

تشمل الأعراض الشائعة لمرض كوفيد-19 الحمى والسعال والتهاب الحلق وسيلان الأنف وضيق النفس والتعب والقشعريرة وألم في العضلات وفقدان القدرة على التذوق أو الشم، وفي الحالات الشديدة، صعوبة في التنفس والغثيان أو التقيؤ والإسهال. اقرأ المزيد عن الأعراض المتعلقة بكوفيد-19، هنا: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين؟

هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتقليل خطر إصابتك بكوفيد-19 وحالات عدوى الجهاز التنفسي الأخرى، والمساعدة في منع انتقال العدوى إلى الآخرين، وتتضمن:

- اغسل يديك مرارًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل.
- استخدم معقم يدين كحولي يحتوي على 60% من الكحول على الأقل في حال عدم توفر الماء والصابون.
- تجنب التعامل عن كثب. عندما تكون خارج منزلك، اجعل مسافة 6 أقدام (حوالي ذراعين طولاً) بينك وبين الأشخاص الذين لا تعيش معهم. يُعرف هذا بالتباعد الاجتماعي.
- **قم بتغطية فمك وأنفك بقناع** عندما تكون في محيط الآخرين، ينبغي على الجميع ارتداء القناع في الأماكن العامة وعند التواجد في محيط الآخرين من خارج أسرتك المعيشية وبالأخص عندما يصعب الحفاظ على تدابير التباعد الاجتماعي. لا يعد القناع بديلاً عن التباعد الاجتماعي.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس، ثم ارم المنديل في سلة المهملات و اغسل يديك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك.
- ابق في المنزل إذا كنت تعاني من الحمى أو لا تشعر أنك بخير.
- نظف وطهر الأشياء والأسطح.

أعتقد أنني تعرضت لمرض كوفيد-19، ماذا ينبغي عليّ أن أفعل؟

إذا أصبت بحمى وأعراض اعتلال الجهاز التنفسي، مثل السعال أو ضيق النفس، ينبغي عليك الاتصال أولاً بأخصائي الرعاية الخاص بك. ينصح أي شخص يعاني من أعراض خفيفة لكوفيد-19 بالخضوع للفحص. يمكن العثور على خيارات إجراء الفحص من على [موقع ولاية نيو هامبشير الإلكتروني الخاص بكوفيد-19](#). يجب على أي شخص يعاني من أعراض مرض كوفيد-19 ولم يتم فحصه ويمكن التعامل مع حالته في المنزل، أن يعزل نفسه إلى أن يتم:

- مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة، و
- مرور 24 يومًا على الأقل (72 ساعة) منذ التعافي - وهو ما يعرف بزوال الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة وظهور تحسن في أعراض الجهاز التنفسي (مثل السعال، ضيق النفس).

لتكن لديك خطة في حال أصبت بالمرض:

- استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المزيد من المعلومات حول مراقبة صحتك بحثًا عن أي أعراض توحى بالإصابة بمرض كوفيد-19.
- ابق على اتصال مع الآخرين عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني. قد تحتاج إلى طلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو الجيران أو مسؤولي الصحة المجتمعية، إلخ، إذا كنت أصبحت مريضًا.
- حدد من يمكنه تقديم الرعاية لك إذا أصيب مقدم الرعاية الخاص بك بالمرض.