

## هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إن المرض الذي تسببه العدوى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خفيف بشكل عام، لاسيما عند الأطفال والشباب. ومع ذلك، فإنه يمكن أن يسبب مرضاً خطيراً، إذ يحتاج نحو شخص واحد من كل 5 أشخاص مصابين بهذا المرض إلى تلقي الرعاية في المستشفى. لذا، فإن من الطبيعي أن يشعر الناس بالقلق إزاء كيفية تأثير فاشية مرض كوفيد-19 عليهم وعلى أحبائهم.

## من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد-19 على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

-المسنين فوق عمر 60

-مرضى ارتفاع ضغط الدم

- مرضى داء السكري

- أمراض الرئة

-مرضى نقص المناعة

-المصابين بأمراض مصبقة

في جميع الأحوال، إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية مبكراً من أجل الحد من مخاطر الإصابة بعدوى أشد وطأة، وتأكد من إطلاع مقدم الرعاية الصحية على أي أماكن سافرت إليها في الآونة الأخيرة

## ما العمل إذا كنت من الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض؟

- عدم الرعايه بالأحفاد أو الاطفال

- تجنب الاتصال المباشر غير الضروري مع الاخرين و استعمال الهاتف او الانترنت كبديل

تجنب استعمال وسائل النقل العامة قدر المستطاع

تجنب التجمعات الكبيرة

تجنب العناق أو التقبيل أو المصافحة عند السلام

الحفاظ على مسافة أمان عن الاخرين

## كيف بإمكانى المساعدة كشخص سليم؟

- نظف يديك جيداً بانتظام بفركهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.
- اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد-19. واتبع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19.

• عدم زيارة المرضى في المشافي أو العجزة في دار العجزة إلا في حالة الضرورة

• تقديم المساعدة للأشخاص المعرضين للإصابة كالتسوق

• تجنب التجمعات الكبيرة

من أجل ابطاء انتشار المرض و حماية الأشخاص المعرضين للإصابة نرجو الجميع الالتزام بالنقاط السابقة.