

فيروس كورونا (COVID-19)



نوع جديد من يجعل الناس مرضى. يتسبب هذا النوع (المستجد) الجديد في الإصابة بمرض فيروس الجديد لعام 2019 (COVID-19).
بالنسبة لبعض الأشخاص ، يعتبر COVID-19 مرضًا خفيفًا. بالنسبة للآخرين هو مرض شديد. هناك أشياء يمكنك القيام بها للمساعدة في وقف الانتشار والحفاظ على صحة نفسك والمجتمع.

منع COVID-19 2019



غسل اليدين

اغسل اليدين جيدًا وغالبًا. يمكن أن يساعد معقم اليدين في حالة عدم توفر الماء والصابون.



ابق في المنزل في حالة المرض

ابق في المنزل من العمل أو المدرسة إذا كنت مريضًا. تجنب الخروج إلا في حال الحصول على الرعاية.



نظف الأسطح

قم بتطهير الأسطح التي تلمسها عادةً باستخدام المنظفات المنزلية العادية.



لا يوجد اتصال وثيق

ابق على مسافة من الناس ، وخاصة أولئك الذين تظهر عليهم علامات المرض.



اتبع إرشادات قناع الوجه

يجب أن يرتدي الناس قناعًا منزليًا أو غطاء وجه إذا خرجوا في الأماكن العامة حيث يصعب التباعد الاجتماعي. يرجى حجز الأقنعة الطبية للعاملين في مجال الرعاية الصحية.

إذا كنت تعتقد أن لديك COVID-19

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا ظهرت عليك الأعراض. الاتصال للدعوة المسبقة تحمي الآخرين في العيادة. اذكر ما إذا كنت على اتصال وثيق بشخص معروف أنه يحمل COVID-19 أو إذا كنت قد سافرت مؤخرًا من منطقة بها COVID-19. قد يكون التطبيب عن بعد (الطبيب عن بعد أو خدمات مماثلة) مفيدًا لأولئك الذين يعانون من أعراض خفيفة. يرجى الاتصال
887-4517 (517).

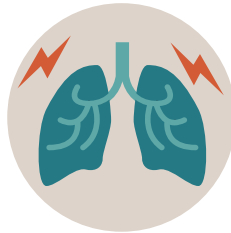
أعراض COVID-19



حمى



سعال



ضيق في التنفس



ضع خطة استعداد

فكر في المستلزمات اليومية التي تحتاج إليها وأن يكون لديك الكثير في متناول اليد. قد يشمل ذلك أشياء مثل الطعام والماء والأدوية وأغذية الحيوانات الأليفة وحفاضات الأطفال. قم بزيارة www.ready.gov للمساعدة في التخطيط.



تواصل مع الآخرين ومصادر موثوقة

تحدث إلى الأصدقاء والعائلة حول خطتك. احصل على معلومات دقيقة من مصادر مثل إدارة الصحة أو مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. اتبع مصادر موثوقة على وسائل التواصل الاجتماعي.



ماذا عن المدارس والشركات؟

إذا كنت تعمل أو كنت طالبًا ، اسأل صاحب العمل أو المدرسة عن خطط الطوارئ الخاصة بهم.

إذا كنت مسؤولاً عن مدرسة أو عمل:

تنظيف الطلاب أو الموظفين حول COVID-19.

وفر مناديل الوجه ومعقم اليدين وعلب القمامة التي لا تلمس.

تنظيف وتعقيم الأسطح التي يلمسها عادة بشكل مستمر.

مراجعة ومشاركة "استمرارية خطط العمليات".

كيف ينتشر هذا الفيروس المستجد؟

- شخص مصاب بالفيروس يسعل أو يعطس ويطلقه في الهواء
- (الناس الذين على اتصال قريب (في نطاق 6 أقدام أو أقل
- شخص يلمس شيئاً مصاباً بالفيروس ثم يلمس فمه أو أنفه أو عينيه بأيدي غير مغسولة
- قطرات الفيروس في الجهاز التنفسي وربما في البراز

علاج COVID-19

حاليا ، لا يوصى بأي علاج مضاد للفيروسات محدد. يجب أن يتلقى الأشخاص المصابون بـ COVID-19 العلاج لتخفيف الأعراض. قد تحتاج الحالات الشديدة إلى دخول المستشفى. الحالات الخفيفة يجب أن تمارس الرعاية الذاتية في المنزل وتعزل نفسها. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

التعامل مع COVID-19

يقدم خط مساعدة الكوارث في حالات الطوارئ التابع لـ SAMHSA استشارات ودعم الأزمات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ، ودعمًا لمدة 365 يومًا في السنة للأشخاص الذين يعانون من ضائقة عاطفية مرتبطة بالكوارث بما في ذلك تفشي المرض. 1-888-535-6136

COVID-19

وصمة العار (التمييز العرقي)

يمكن أن تضر الوصمة أو التمييز العرقي بالجهود المبذولة لوقف COVID-19. لا يوجد عرق أو أصل معين أكثر عرضة للإصابة به. ما لم يسافر شخص مؤخرًا من منطقة بها COVID-19 أو كان على اتصال بشخص لديه الفيروس ، فلن يكون في خطر أكثر من الآخرين.

تواصل وابقى على اطلاع

تابع إدارة صحة مقاطعة إنجهام على وسائل التواصل الاجتماعي وقم بزيارة موقعنا على الإنترنت. إذا كانت لديك أسئلة ، فاتصل بخط استجابة COVID-19 ICHD على الرقم (517) 887-4517. تتضمن الموارد الأخرى الموثوقة المتضمنة وزارة الصحة والخدمات الإنسانية. بولاية ميشيغان ، ومراكز الولايات المتحدة لمكافحة الأمراض والوقاية منها ، ومقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

INGHAM COUNTY HEALTH DEPARTMENT

5303 S. Cedar Street • PO Box 30161 • Lansing, MI 48909-7661
517-887-4311 • hd.ingham.org