



HEALTH DEPARTMENT

كوفيد -19

أسئلة وأجوبة (FAQ)

ما هي الأعراض الشائعة لـ كوفيد-19؟

قد تظهر أعراض كوفيد-19 بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس ، بما في ذلك:

- حمى أو قشعريرة .
- سعال .
- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس .
- التعب (التعب الذي لا يزول) .
- آلام في العضلات أو الجسم .
- صداع الراس .
- فقدان جديد في حاسة التذوق أو الشم .
- التهاب الحلق .
- احتقان أو سيلان الأنف .
- الغثيان أو القيء .
- إسهال .

لا تتضمن هذه القائمة جميع الأعراض المحتملة ، بل الأكثر شيوعًا فقط. يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن أي أعراض أخرى شديدة أو تثير قلقك. يمكن لأي شخص أن يعاني من أعراض خفيفة إلى شديدة. إذا مرضت ، يرجى حماية الآخرين عن طريق عزل نفسك في المنزل لمدة أسبوعين وحتى تتخلص من الأعراض لمدة 72 ساعة .

كيف يمكنني معرفة ما إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا أو الأنفلونزا؟

يشارك كوفيد-19 والإنفلونزا في العديد من الأعراض المذكورة أعلاه. ومع ذلك ، فإن فقدان حاسة التذوق أو الرائحة الجديد ليس من أعراض الأنفلونزا وقد يكون علامة على كوفيد-19. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على الإرشادات.

متى يجب أن أحصل على رعاية طارئة لشخص مصاب بـ كوفيد-19؟

إذا أظهر شخص ما أيًا من هذه العلامات التحذيرية ، احصل على رعاية طبية طارئة على الفور:

- صعوبة في التنفس .
- استمرار الألم أو الضغط في الصدر .
- ارتباك جديد .
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا .
- زرقة الشفاه أو الوجه .

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

ينتشر الفيروس من شخص مصاب للآخرين من خلال:

- الهواء عن طريق السعال أو العطس أو الكلام .

- الاتصال الوثيق مع شخص مصاب (في حدود 6 أقدام) .
 - لمس جسم أو سطح به الفيروس ، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك .
- ملحوظة: قد ينتشر كوفيد-19 من قبل أشخاص لا تظهر عليهم أعراض.

ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمنع الإصابة بكوفيد-19؟

في الوقت الحالي ، لا يوجد لقاح متاح على نطاق واسع للوقاية من كوفيد-19 افضل طريقة للوقاية من المرض هي تجنب التعرض لهذا الفيروس. الخطوات التي يمكنك اتخاذها للوقاية من جميع التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية بما في ذلك كوفيد-19، وتشمل:

- غسل اليدين كثيرًا بالماء والصابون خاصة قبل الأكل ، بعد استخدام المرحاض ، أو بعد أن تكون بالقرب من شخص مريض .

- استخدام معقم لليدين يحتوي على 60% كحول على الأقل إذا لم يكن لديك ماء وصابون .
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك .
- الابتعاد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الأشخاص الذين لا يعيشون في منزلك .
- تغطية السعال والعطس بمنديل ورقي أو بمرفقك من الداخل .
- تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى .
- الحد من السفر غير الضروري .
- تجنب التجمعات الكبيرة (الداخلية أو الخارجية) .

ما الذي يزيد من خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 الشديد؟

كبار السن والأشخاص الذين يعانون بالفعل من حالات طبية خطيرة مثل أمراض القلب أو أمراض الرئة أو ضعف الجهاز المناعي أو مرض السكري هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات أكثر خطورة من مرض كوفيد-19.

كيف يمكنني إجراء اختبار كوفيد-19؟

إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو كنت تعلم أنك تعرضت لـ كوفيد-19، وترغب في إجراء الاختبار، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أولاً. يعاني معظم الأشخاص من مرض خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية.

يمكنك العثور على أقرب موقع اختبار على كوفيد-19 govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing.

توفر مراكز صحة المجتمع في مقاطعتي بينتون وولين اختبار كوفيد-19 في جميع عياداتها. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات على موقع bentonlinnhealthcenters.org.

ما مدى شيوع كوفيد-19 في مقاطعة بينتون؟

للحصول على المعلومات الحالية حول كوفيد-19 في مقاطعة بينتون، اعرض لوحات معلومات المقاطعة هنا: co.benton.or.us/covid19.

ما الذي تفعله إدارة الصحة في مقاطعة بينتون لمنع انتشار كوفيد-19؟

قسم الصحة في مقاطعة بنتون وثيق الصلة بمراقبة جائحة كوفيد-19 من خلال النمذجة وتتبع الاتصال والاستجابة للطوارئ. يشمل تتبع جهات الاتصال:

• الاتصال بكل شخص أثبتت إصابته بفيروس كوفيد-19.

• التأكد من معرفتهم بالعزل في المنزل

لمدة 10 أيام بعد الاختبار الإيجابي أو بعد بدء الأعراض، أيهما يأتي لاحقاً.

• أخبارهم بما يجب عليهم فعله إذا مرضوا.

• تتبع المخالطين مع أشخاص آخرين، وإخطارهم.

كيف تعمل جامعة ولاية أوريغون لمنع انتشار كوفيد-19؟

تأخذ جامعة ولاية أوريغون (OSU) الكثير من الإجراءات لمنع انتشار كوفيد-19، مثل:

• إبقاء معظم الفصول على الإنترنت لفصل الخريف والشتاء.

• اختبار جميع الطلاب الذين يعيشون في الحرم الجامعي عند وصولهم بحثاً عن كوفيد-19

• عزل الطلاب الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 وتقديم الرعاية الطبية لهم.

• طلب تغطية الوجه في جميع الأوقات خارج المكاتب الخاصة أو غرف الطلاب.

• اختبار كوفيد-19 المستمر للطلاب وأعضاء هيئة التدريس والموظفين.

• تقليل عدد الأشخاص في المناطق المشتركة.

• فحص مياه الصرف الصحي في الحرم الجامعي بحثاً عن علامات كوفيد-19.

• البقاء على اتصال مستمر مع السلطات الصحية في المقاطعة والولاية.

يمكنك معرفة المزيد حول تدابير الوقاية من كوفيد-19 في OSU على covid.oregonstate.edu.

كيف يمكننا المساعدة في تقليل وصمة العار والمعلومات الخاطئة عن مرض كوفيد-19؟

يمكن أن يؤدي الخوف والقلق من المرض إلى مواقف ومعتقدات سلبية تجاه الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء. هذا هو المعروف باسم

وصمة العار الاجتماعية. من المهم أن نتذكر أنه لا يوجد شخص واحد أو مجموعة من الأشخاص أكثر عرضة وراثياً من الآخرين لنشر كوفيد-19.

19. تجنب نشر وصمة العار أو الخوف على أساس الجنسية أو العرق أو العمر.

لمنع نشر معلومات مضللة حول كوفيد-19، احصل على معلومات من المصادر الرسمية مثل المصادر أدناه.

مصدر المعلومات:

مركز مكافحة الأمراض

cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html

هيئة الصحة في ولاية أوريغون

[كوفيد-19-OR-OHA-19.govstatus.egov.com](https://govstatus.egov.com/OR-OHA-19-covid)

مقاطعة بينتون

co.benton.or.us/covid19