

كيف ينتشر فيروس 'كوفيد-19'؟ ¿Cómo se contagia el COVID-19?

ينتقل الفيروس عبر الاتصال المباشر بالرذاذ التنفسي الصادر عن شخص مصاب (والذي ينشأ عن السعال أو العطس)، وملامسة الأسطح الملوثة بالفيروس. ويمكن لفيروس 'كوفيد-1' أن يعيش على الأسطح لعدة ساعات، ولكن يمكن القضاء عليه بمسح الأسطح بالمطهرات البسيطة.

ما هي أعراض مرض الفيروس التاجي 2019 (كوفيد-19)؟ ¿Cuáles son los síntomas del coronavirus?

يمكن أن تتضمن الأعراض الحمى والسعال وضيق التنفس. وفي الحالات الشديدة، يمكن للمرض أن يتسبب بالتهاب الرئة أو صعوبة التنفس، كما يمكن أن يتسبب بالوفاة في حالات أقل.

ولهذا يلزم إجراء فحوصات للتأكد ما إذا كان تشابه هذه الأعراض مع أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي، وهما أكثر انتشاراً بكثير من مرض 'كوفيد-19'. ومن المهم أن نتذكر أن إجراءات الوقاية الرئيسية هي نفسها – غسل اليدين بصفة متكررة، والنظافة الصحية التنفسية (احتواء السعال أو العطس بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقي ثم إلقاء المنديل بسلة مهملات مقللة).

كيف يمكنني تجنب خطر الإصابة بالمرض؟
¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

فيما يلي أربعة احتياطات يجب عليك وعلى أفراد أسرتك اتخاذها لتجنب الإصابة



غسل اليدين بصفة متكررة بالماء والصابون أو بمطهر يحتوي على كحول



غط السعال أو العطس بثني الكوع لتغطية الفم أو بمنديل ورقي ثم إلقاء المنديل بسلة مهملات مغلقة



تجنّب الاتصال القريب مع أي شخص تظهر عليه أعراض تشبه أعراض الزكام أو الإنفلونزا



إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، فالتمس الرعاية الطبية فوراً

هل ينبغي علي ارتداء قناع طبي؟ ¿Debería ponerme una mascarilla?

يُنصح باستخدام القناع الطبي إذا ظهرت عليك أعراض مرض تنفسي (السعال أو العطس) وذلك لحماية الآخرين. وإذا كنت لا تعاني من أعراض، فحينها لا حاجة لارتداء قناع.
وفي حالة استخدام القناع، فيجب التخلص منه على نحو مناسب والتحقق من فاعليته وتجنب زيادة خطر نشر الفيروس.
إن استخدام القناع ليس كافياً لوحده لمنع الإصابة، ويجب أن يترافق مع الغسل المتكرر لليدين، واحتواء الرذاذ التنفسي من العطس والسعال، وتجنب الاتصال (السعال، والعطس، والحمى) القريب مع أي شخص تظهر عليه أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا

هل يؤثر مرض الفيروس التاجي 2019 (كوفيد-19) على الأطفال؟ ¿Afecta el COVID-19 a los niños?

هذا الفيروس هو فيروس جديد، ولا تتوفر لنا معرفة كافية حتى الآن حول كيفية تأثيره على الأطفال أو النساء الحوامل. ونحن نعرف أنه من الممكن أن يُصاب الأشخاص من جميع الأعمار بالفيروس، ولكن ظهرت لغاية الآن حالات قليلة نسبياً من مرض 'كوفيد-19' بين الأطفال. وهذا الفيروس فتاك في حالات نادرة، ولغاية الآن كان معظم ضحاياه من المسنين الذين يعانون أصلاً من مشاكل صحية

ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت على طفلي أعراض مرض الفيروس التاجي 2019 (كوفيد-19)؟ ¿Qué debería hacer si mi hijo presenta síntomas del COVID-19?

اصطحب طفلك للحصول على رعاية طبية، ولكن تذكر أن الوقت الحالي هو موسم الإنفلونزا في النصف الشمالي للكرة الأرضية، وأن أعراض مرض 'كوفيد-19' من قبيل السعال أو الحمى تشبه أعراض الإنفلونزا أو الزكام العادي — وهما أكثر انتشاراً بكثير

ماذا ينبغي أن أفعل إذا ظهرت أعراض مرض على أحد أفراد الأسرة؟ ¿Qué debería hacer si un miembro de mi familia presenta síntomas?

يجب عليك التوجّه للحصول على رعاية طبية في مرحلة مبكرة إذا كنت، أو إذا كان طفلك، يعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس. وفكر في الاتصال أو إذا كنت على اتصال قريب مع شخص سافر من إحدى هذه '19' مسبقاً مع مزود الرعاية الطبية إذا كنت قد سافرت إلى منطقة ظهر فيها مرض 'كوفيد-19' المناطق وظهرت عليه أعراض مرض تنفسي

ما هي أفضل طريقة لغسل اليدين على نحو سليم؟
¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

الخطوة 1: تبليل اليدين بماء جارٍ

الخطوة 2: استخدام صابون كافٍ لتغطية اليدين المبللتين

الخطوة 3: فرك كل أسطح اليدين (بما في ذلك ظهر اليدين وبين الأصابع وتحت الأظافر) لمدة لا تقل عن 20 ثانية

الخطوة 4: شطف اليدين تماماً بماء جارٍ

الخطوة 5: تجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو منديل ورقي يُستخدم لمرة واحدة

اغسل يديك بصفة متكررة، خصوصاً قبل الأكل، وبعد التمشط أو السعال أو العطس؛ وبعد استخدام الحمام

إذا لم يتوفر الصابون والماء بسهولة، استخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 60%. واغسل اليدين دائماً بالماء والصابون إذا ظهر عليهما اتساخ