

ما الذي تحتاج لمعرفته عن فيروس كورونا (COVID-10)؟

ما هو فيروس كورونا؟

- مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) هو عبارة عن مرض جديد يصيب الجهاز التنفسي ويمكنه الانتقال من شخص إلى آخر.
- من الأعراض الشائعة للمرض الحمى والسعال وضيق التنفس.
- يشعر معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس كورونا بأنهم يعانون من دور برد أو أنفلونزا شديد، لكن بعض الأشخاص تظهر عليهم أعراض أسوأ ويحتاجون للانتقال إلى المستشفى.

ماذا ينبغي أن أفعل لمنع انتشار فيروس كورونا؟

1. اغسل يديك دائماً بالصابون والماء واستخدم مطهرات كحولية للأيدي. وعند غسل يديك، عليك فركها لمدة 20 ثانية على الأقل.
2. عند السعال أو العطس، قم بتغطية فمك وأنفك باستخدام منديل أو باستخدام كمامك (وليس يديك) وتخلص من المنديل بعد ذلك.
3. تجنب ملامسة عينيك أو أنفك أو فمك.
4. تجنب التواصل عن قرب مع أي شخص مريض. ويشمل ذلك المصافحة بالأيدي والأحضان والقبلات والأكل من نفس الطبق، وما إلى ذلك.
5. إذا شعرت بالمرض، ابق في المنزل.
6. قم بتنظيف الأسطح التي يلمسها الآخرون كثيراً مثل مقابض الأبواب والدرازين والهواتف، وذلك باستخدام مطهر معتمد من وكالة حماية البيئة لقتل البكتيريا والفيروسات.
7. احصل على حقنة الإنفلونزا إذا لم تكن قد أخذتها في هذا الفصل، علماً بأن هذه الحقنة لا تمنع فيروس كورونا، ولكن حقنة الإنفلونزا يمكنها منع الأمراض التي تشبهه وتحافظ على صحتك.
8. ينبغي للبالغين الذين يبلغون من العمر 65 عاماً أو أكثر وكذلك كل من يعانون من حالات صحية، بما في ذلك مرض القلب والسكري والرنه اتخاذ احتياطات إضافية. تجنب الأماكن المزدحمة والسفر غير الضروري مثل السفر في رحلات الطيران الطويلة وخاصة السفن السياحية، واحرص على الحصول على كمية من المواد الطبية معك.

ماذا أفعل إذا كنت مريضاً.

إذا كنت تعاني من حمى أو سعال أو ضيق في التنفس، ينبغي عليك البقاء في المنزل والاتصال بطبيبك. لا ينبغي أن تذهب إلى المستشفى أو قسم الطوارئ من دون إخطار طبيبك أولاً. وإذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر أو غيرها من الأعراض التي تستدعي اللجوء للطوارئ، اذهب إلى قسم الطوارئ، ولكن لا تذهب إلا إذا كنت تعاني من أعراض حادة. يرجى ملاحظة أن الحصول على رعاية الطوارئ لا تعتبر من المنافع العامة التي يمكن الحصول عليها بتكلفة الاختبار العام. ويمكن للمقيمين الذين ليس لديهم تأمين، بصرف النظر عن وضع الهجرة الخاصة بهم، الحصول على الخدمات في المراكز الصحية المؤهلة على المستوى الفيدرالي.

يمكنك العثور على مركز صحي مؤهل على المستوى الفيدرالي هنا:

health.baltimorecity.gov/health-clinics-services/primary-care-clinics-uninsured

ماذا إذا وقعت ضحية للتمييز؟

إذا تعرضت لأي نوع من التمييز أو واجهت مشكلة في الحصول على الخدمات بسبب عرقك أو جنسيتك، يمكنك الإبلاغ عن ذلك إلى مكتب مدينة بالتيمور للعدالة والحقوق المدنية على الرقم 410-396-3141.

لمزيد من المعلومات عن فيروس كورونا واستجابة مدينة بالتيمور، قم بزيارة:

health.baltimorecity.gov/novel-coronavirus-2019-ncov



Bernard C. "Jack" Young
Mayor



MIMA
BALTIMORE CITY
MAYOR'S OFFICE OF
IMMIGRANT AFFAIRS