

# كوفيد-19 فيروس كورونا المستجد



## كوفيد-19 في مانيتوبا

ينتشر فيروس جديد اسمه كوفيد-19 حول العالم. ولا بد لكل من اتخاذ خطوات للحد من انتشار الفيروس.

### ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 هو فيروس يمكن أن يصيب الناس بالمرض. ويمكن أن تكون الأعراض خفيفة (مثل الحمى أو السعال أو رشح الأنف أو التهاب الحلق) أو شديدة (مثل ضيق التنفس وغيره من مشاكل التنفس).

### من المعرض لخطر الإصابة بكوفيد-19؟

بعض الأشخاص لن يشعروا إلا بأعراض خفيفة. بينما يشعر آخرون بمرض شديد. ومن بين المعرضين لخطر الإصابة بأعراض أشد خطورة:

- الأشخاص الذين يبلغون من العمر 60 سنة أو أكثر.
- الأشخاص الذي يعانون من حالات مرضية مزمنة (مثل داء السكري أو القلب أو الكلى أو أمراض الرئة المزمنة).
- الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة (مثل مرضى السرطان).

### كيف يمكن أن يصاب الشخص بكوفيد-19؟

من الممكن أن يصاب الشخص بكوفيد-19 من خلال الاقتراب (حتى مسافة مترين/ ستة أقدام) من شخص مصاب أثناء سعاله أو عطسه. كما يمكن أن ينتشر من خلال ملامسة شيء أو سطح عليه الفيروس، ثم ملامسة الفم أو العينين أو الأنف.

وخطر انتقال كوفيد-19 جراء لمس الأسطح منخفض ويمكن تقليله أكثر من خلال تنظيف اليدين بشكل متكرر.

### كيف أقلل من فرص إصابتي بكوفيد-19؟

حافظ على نظافة يديك. اغسلهما بالصابون والماء الدافئ لمدة لا تقل عن 15 ثانية. جفف يديك جيدًا. يمكن أيضًا استخدام المطهرات التي تحتوي على الكحول في حال لم يكن الوسخ واضحًا على اليدين.

ينبغي عليك أيضًا:

- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس. السعال أو العطس في الكم أو الكوع لا في الكفين،
- تجنب ملامسة الوجه،
- التزام البقاء في المنزل عند الشعور بالمرض، حتى إن كانت الأعراض خفيفة.
- إذا كنت مريضًا، فاعزل نفسك وتجنب الآخرين المتواجدين معك في منزلك واخضع للفحص.
- اتباع توجيهات الصحة العامة للعزل الذاتي والمراقبة.
- غسل اليدين في الحالات التالية:
  - زيارة مكان جديد أو مغادرته.
  - بعد استخدام الحمام.
  - قبل لمس الطعام وأثناءه وبعده.
  - قبل الأكل أو استخدام الأشياء المشتركة.
- غسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة لا تقل عن 15 ثانية. إذا لم تتمكن من غسل يديك، فاستخدم مطهرات الأيدي التي تحتوي على الكحول.

### ارتدِ كمامة

يعد ارتداء الكمامة هامًا لإيقاف انتشار كوفيد-19. ارتدِ كمامة عندما تكون في أماكن مغلقة بمكان عام أو حين يكون التباعد الجسدي صعبًا.

للحصول على آخر المعلومات، يرجى زيارة [Manitoba.ca/covid19](https://Manitoba.ca/covid19).