

ما تحتاج إلى معرفته عن فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

فيروس كورونا المستجد

- فيروسات كورونا هي مجموعة من الفيروسات التي تسبب أمراضًا تتراوح من الأمراض الخفيفة مثل البرد، إلى أمراض أكثر خطورة مثل الالتهاب الرئوي.
- تم الإبلاغ عن إصابات بهذا الفيروس الجديد في العديد من البلدان، بما في ذلك الولايات المتحدة. للحصول على قائمة محدثة بالمناطق المصابة، نرجو زيارة الرابط التالي [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).
- من المرجح أن ينتشر الفيروس من شخص لآخر، ولكن من غير الواضح حاليًا مدى سهولة انتشاره.
- تتضمن الأعراض الشائعة للإصابة الحمى والسعال وضيق التنفس.
- معظم الناس (80%) المصابون بفيروس (COVID-19) سيشفون بأنهم مصابون بنزلة برد أو أنفلونزا. بعض الناس سوف يحتاجون إلى الإقامة في المستشفى. الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض بدرجة حادة هم كبار السن أو من لديهم ظروف صحية أخرى.

ما الذي يتعين على سكان مدينة نيويورك القيام به؟

- يجب على سكان مدينة نيويورك أن يواصلوا حياتهم اليومية، لكن عليهم اتخاذ بعض الاحتياطات:
- احصل على لقاح الأنفلونزا—لم يفت الأوان بعد. على الرغم من أن لقاح الأنفلونزا لن يحميك من فيروس (COVID-19)، إلا أنه سيساعد على منع الإصابة بالأنفلونزا التي لها أعراض مشابهة لأعراض فيروس كورونا.
- فم بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو بكم ملابسك (وليس بيديك).
- فم بغسل يديك مراراً بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.
- استخدم مطهر الأيدي المحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- إذا كنت تشعر بالمرض، ابق في المنزل.
- إذا كنت تعاني من الحمى و/ أو السعال و/ أو ضيق التنفس، وسافرت مؤخرًا إلى منطقة تعاني من [الانتشار المستمر لفيروس كورونا](#)، أو كنت على اتصال وثيق مع شخص سافر مؤخرًا إلى أي من هذه المناطق، اذهب لزيارة طبيبك.
- إذا كنت تعاني من هذه الأعراض، ولكن ليس لديك سفرات سابقة، فابق في المنزل واتصل بطبيبك.
- إذا كنت بحاجة إلى البحث عن مقدم للرعاية الصحية، فاتصل بالرقم 311.
- لن يقوم موظفو المستشفى بطرح أسئلة تتعلق بوضعية الهجرة. تلقى الرعاية الصحية لا يعتبر "منفعة عامة" محددة بموجب اختبار العبا العام.

في الوقت الحالي، لا يحتاج سكان مدينة نيويورك إلى القيام بما يلي:

- الحد من التنقل داخل المدينة.
- تجنب التجمعات العامة ووسائل النقل العام.
- تغيير أي شيء يتعلق بمكان حصولك على طعامك أو طريقة تحضيره.
- ارتداء قناع الوجه إذا كنت غير مريض. لا ينصح باستخدام أقنعة الوجه إلا إذا كان استخدامها بتوجيه من مقدم الرعاية الصحية.
- يرتدي الناس أقنعة الوجه الواقية لعدة أسباب، بما في ذلك الحساسية الموسمية أو التلوث أو حماية من حولهم من نزلات البرد. لا يجب أن يتعرضوا لمضايقات أو يتم استهدافهم بسبب ارتداء أقنعة الوجه.

ما الذي يمكن للمسافرين الدوليين القيام به لحماية أنفسهم؟

- تجنب السفر غير ضروري إلى المناطق المتضررة. فمُ زيارة الرابط [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) للاطلاع على أحدث الإشعارات الصحية المتعلقة بالسفر.
- إذا كنت خارج الولايات المتحدة مؤخرًا ولا تعاني من حمى و/ أو سعال و/ أو ضيق في التنفس، فاستمر في ممارسة حياتك اليومية ولكن راقب نفسك لهذه الأعراض. إذا تطورت هذه الأعراض، اذهب إلى طبيبك.
- إذا كنت مؤخرًا خارج الولايات المتحدة وتعاني من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس، اذهب إلى طبيبك.
- إذا طلب منك الطبيب البقاء في المنزل، فمُ بما يلي:
 - تجنب الذهاب في الأماكن العامة أو المدرسة أو العمل حتى تصبح خاليًا من الحمى لمدة 72 ساعة على الأقل دون استخدام الأدوية التي تخفص الحمى مثل تايلينول أو إيبوبروفين.
 - فمُ بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو بكم ملابسك، وليس بيديك.
 - فمُ بغسل يديك مراراً بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم مطهر الأيدي المحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الصابون والماء.

من المهم أن نفصل الحقائق عن الخوف ونحذر من استخدام الوصمة ضد الآخرين.

الكثير من المعلومات المتوفرة على وسائل التواصل الاجتماعي والأخبار لا تستند إلى العلم أو الحقائق وهي مسيئة ومهينة وعنصرية. ادعم أصدقاءك وجيرانك وزملائك من خلال مشاركة هذه الرسالة بشكل استباقي ومكافحة المعلومات الخاطئة. أحصل على المعلومات حول فيروس (COVID-19) من مصادر موثوقة مثل إدارة الصحة في مدينة نيويورك، ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، ومنظمة الصحة العالمية (WHO).

إذا كنت تتعرض للمضايقة بسبب عرقك أو بلدك الأصلي أو هويات أخرى، فيمكنك الإبلاغ عن حالات التمييز أو المضايقة لدى **NYC Commission on Human Rights** (لجنة حقوق الإنسان في مدينة نيويورك) عن طريق الاتصال برقم **311** وقول "human rights" (حقوق الإنسان).

إذا كنت تعاني من التوتر أو تشعر بالقلق، اتصل بمؤسسة (NYC Well) على رقم الهاتف 888-NYC-WELL (888-692-9355) أو ارسل رسالة نصية بالمحتوى "WELL" إلى الرقم 65173. مؤسسة (NYC Well) هي خط هاتفي سري للمساعدة يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع، وهو مزود بمستشارين مدربين يمكنهم تقديم علاج داعم ووجيز، واستشارة للأزمات، وإحالات للعلاج الصحي السلوكي بأكثر من 200 لغة.

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.

هذا الموقف سريع التغيير. يرجى مراجعة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) للحصول على آخر التحديثات.