

ما هو فيروس كورونا؟

فيروس كورونا هو مرض يمكن أن ينتقل من شخص إلى آخر عن طريق الرذاذ الناتج عن السعال أو العطاس. تتضمن أعراض الفيروس ارتفاع درجة الحرارة والسعال وصعوبة التنفس. ربما تسمع أن ذلك الفيروس يُسمى بـ"فيروس كورونا" أو "كوفيد-19" أو فيروس كورونا المستجد.

كيف يمكن أن يؤثر ذلك عليّ؟

تنتقل عدوى فيروس كورونا من شخص إلى آخر بسهولة، لذا يوصى الأفراد بتنفيذ ممارسة تسمى بـ "العزل الاجتماعي". يعني هذا الابتعاد عن الآخرين من أجل تجنب العدوى أو انتشار الفيروس. كما يعني أيضًا احتمالية غلق المدارس، وإلغاء الفعاليات، أو عمل الأفراد من المنزل. وقد يعني ذلك تغيير روتينك اليومي المعتاد، ولكن كل شيء سيكون على ما يرام. تلك التغييرات مؤقتة، والغرض منها إبقاؤك بصحة جيدة.

ما الذي أستطيع فعله لأبقى بصحة جيدة؟



- تجنب الاحتكاك عن قرب بالآخرين: ابق على مسافة لا تقل عن ستة أقدام من أي شخص مريض وتجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة.
- اتبع ممارسات النظافة الصحية السليمة: اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل. أو استخدم مطهر يدين كحولي خاصة في الأماكن العامة. تجنب لمس وجهك.
- غطّ فمك: غطّ فمك وأنفك عند السعال أو العطاس بمنديل ورقي أو داخل كوعك. ثم اغسل يديك بعد ذلك فورًا.
- حافظ على نظافة المكان المحيط بك: حافظ على نظافة الأشياء التي تستخدمها مثل لوحات المفاتيح ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والهواتف.

ماذا أفعل إذا كان لدي المزيد من الأسئلة؟

برجاء الدخول على الرابط المختص بفيروس كورونا على الموقع الإلكتروني لإدارة صحة بنسلفانيا:

<https://www.health.pa.gov/topics/disease/Pages/Coronavirus.aspx>

الموقع الإلكتروني لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

