

# فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

## ما الذي تحتاج معرفته

1

### ما هو فيروس كورونا ؟

فيروس كورونا المستجد لعام 2019 هو نوع جديد من فيروسات كورونا تم تحديده على أنه سبب تفشي مرض يصيب الجهاز التنفسى (والذى يؤثر على التنفس) يسمى (COVID-2019).



2

### ما هي أعراض فيروس كورونا ؟

الأعراض الشائعة المبلغ عنها تتضمن الحمى ، السعال أو ضيق التنفس. معظم المصابين بفيروس كورونا المستجد (COVID-2019) سوف تظهر عليهم أعراض برد خفيفة . ولكن قد يعاني البعض من حالات مرضية خطيرة مثل الالتهاب الرئوي.

3

### كيف ينتشر فيروس كورونا ؟

من المرجح أن ينتشر الفيروس من شخص لآخر و بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض (ضمن نطاق مسافة حوالي 6 أقدام) وذلك من خلال رذاذ الجهاز التنفسى الذي ينتج عند قيام الشخص المصاب بالسعال أو العطس .

من الممكن الاصابة بالفيروس عن طريق لمس سطح مصاب ثم لمس الفم ، الانف والعين وقد اظهرت الابحاث الحديثة ان الفيروس قد يكون قادرا على العيش على اسطح معينه في اي مكان من 3 ساعات الى 2 او 3 ايام .



4

### من هم الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا ؟

اي شخص هو عرضة للإصابة بفيروس كورونا. الاشخاص الأكثر عرضة للإصابة بحالة مرضية خطيرة هم كبار السن (60 واكبر) أو الذين يعانون من حالات صحية أخرى، مثل الأمراض المزمنة في الرئة أو القلب أو السكري أو السرطان أو ضعف الجهاز المناعي .

بخصوص جميع الأسئلة المتعلقة بالصحة في ولاية نيو مكسيكو ، اتصل بالرقم

**1-855-600-3453**

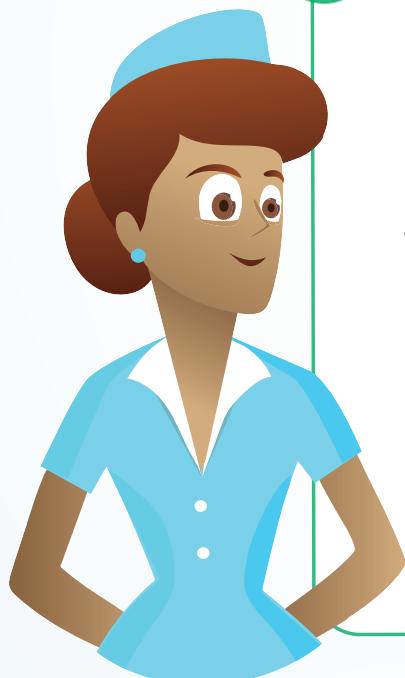
5

## كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من فيروس كورونا ؟

- أغسل يديك مراراً بالصابون والماء الدافئ لمدة لا تقل عن (20) ثانية. أغسل بين أصابعك وتحت أظافرك . استخدم مطهر الأيدي المحتوى على الكحول إذا لم يتوفّر الصابون والماء .
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكم ملابسك عند السعال أو العطس. لا تستخدم يديك
- لا تلمس عينيك، أنفك أو فمك خصوصاً بأيّدٍ غير مغسولة .
- لا تتصفح باليد. بدلاً من ذلك ، لوح بيديك، لامس بمفصل الساعد، الانحناء او تحية بوضع اليد على القلب .
- عند فتح الأبواب، لمس مفاتيح الضوء أو تشغيل / إيقاف حنفية الماء خارج منزلك (على سبيل المثال مرحاض العامة)، ارتداء الففازات اذا كان بالامكان أو استخدام منشفة ورقية. ومحاولة تجنب لمس اسطح هذه الاشياء بيديك .
- حاول تجنب لمس الاشياء بيديك المجردة ويفضل ارتداء القفازات اذا كان ممكناً او استخدام المحارم الورقية عند فتح الابواب ،لمس مفاتيح الازارة، تشغيل \ ايقاف حنفية الماء عند تواجدك (خارج المنزل (على سبيل المثال المرحاض العام.
- راقب صحتك عن كثب أكثر من المعتاد لأعراض البرد أو الانفلونزا .
- احصل على لقاح الأنفلونزا. لقاح الأنفلونزا سوف لن يحميك من فيروس (COVID-19)، إلا أنه سيساعد على تقليل احتمالية الإصابة بالأنفلونزا التي لها أعراض مشابهة لأعراض فيروس كورونا. ايضاً يقلل من احتمالية دخولك المستشفى اوذهابك الى الطبيب، المستشفى، او العيادة وجميعها يعتبر نقاط ساخنة لانتقال الفيروس . الاشخاص بعمر 60 فما فوق عليهم الحصول على لقاح الالتهاب الرئوي لنفس الاسباب .

6

## ماذا افعل إذا شعرت بالمرض ؟



- ابق في المنزل ! اتصل بطبيبك إذا كانت لديك أعراض البرد أو الأنفلونزا مثل السعال وضيق التنفس والحمى أو التهاب البلعوم . اذا لم تعرف رقم واسم طبيبك فاتصل بقسم صحة ولاية نيو مكسيكو لإجراء الفحص والاحالة . بخصوص جميع الأسئلة المتعلقة بالصحة في ولاية نيو مكسيكو ، اتصل بالرقم (3453-600-1855) في حالة الحاجة الى خدمة الترجمة إذا لم تشعر بالتحسن في غضون (48-24) ساعة، أطلب الرعاية من طبيبك ولكن يتطلب منك اولاً باشعار طبيبك او اي مكتب للصحة بانك سوف تأتي اليهم .

تجنب الخروج في الأماكن العامة. لا تذهب إلى المدرسة أو العمل حتى تصبح خالياً من الحمى لمدة 72 ساعة على الأقل دون استخدام الأدوية التي تخفّض الحمى مثل تايلينول أو إيبوبروفين.

# قد يقوم مكتب صحة نيو مكسيكو بتحديث التوصيات حسب تطور الوضع

- اتصل بمكتب صحة نيو مكسيكو (1-855-600-3453) اذا اي مما يلي صحيح :
  - اذا كنت بتماس مع شخص تعرف بانه مصاب بفيروس (COVID-19)
  - اذا قمت بزيارة الصين ، ايران ، ايطاليا ، او كوريا الجنوبية في اخر اربعة عشرة يوماً (سواء لديك اعراض ام لا).
- اذا تعتقد بان لديك (COVID-19) استناداً الى الاعراض و/ او المعايير المذكورة اعلاه ، اتصل بقسم صحة نيو مكسيكو لتوصيلك بممراضة فحص تستمع الى اعراضك وتحيلك الى الرعاية بغض النظر عن وضع الهجرة او المقدرة على الدفع .
- لن يسأل موظفو قسم صحة نيو مكسيكو عن وضع الهجرة. ان تلقي الرعاية الصحية هي منفعة عامة لا يحددها اختبار الرسوم العامة . لن تنظر دائرة خدمات الهجرة والجنسية في الاختبار او العلاج او الرعاية الوقائية (بما في ذلك اللقاحات، إذا توفر القاح) المتعلقة (COVID-19) كجزء من تحديد عدم مقبولية الرسوم العامة .
- من الافضل الاتصال بقسم صحة نيو مكسيكو لغرض الفحص قبل الذهاب مباشرة الى المستشفى لتفادي الازدحام ومنع المزيد من انتقال العدوى . مع ذلك ، اذهب الى المستشفى مباشرة اذا كان لديك مشاكل في التنفس .



## تجنب جميع التجمعات ، حتى التجمعات الصغيرة مع عدد قليل من الأصدقاء

- إذا كنت مريضاً، ابق في المنزل .
- اذا كنت بصحة جيدة وقادر على البقاء بالبيت ، فالافضل البقاء في البيت .
- إذا كانت مصاباً بأمراض مزمنة مثل أمراض الرئة ، القلب ، السرطان ، السكري ، الربو أو ضعف الجهاز المناعي ، تجنب الفعاليات والتجمعات غير الضرورية .
- إذا لم يكن لديك أي اعراض ، فلا بأس من الذهاب إلى الفعاليات الصغيرة ، ولكن فقط اذا عليك قعل ذلك واذا كان عليك الذهاب لمكان ما ، فعليك ممارسة النظافة الشخصية الجيدة واليقطة .
- بشأن صحتك. فمن الافضل الوقوف بمسافة 6 اقدام او اكثر عن الاشخاص لتجنب رذاذ الأصابة في الوقت الحالي، لم يتم إلغاء أي فعاليات كبيرة أو تجمعات عامة ولكننا نراقب التطورات وسنعدل التعليمات حسب الحاجة.
- العزلة الاجتماعية لفترة طويلة لها آثار سلبية على الصحة العقلية. ابق على اتصال بالأشخاص والأشخاص الذين تحبهم من خلال الاتصال أو الرسائل النصية أو استخدام تطبيق FaceTime أو من خلال الأنشطة الأقل خطورة مثل الذهاب للتنزه مع عدد قليل من الأشخاص أو الطهي في المنزل مع شخصين (بدلاً من تناول الطعام في مطعم). يمكن ان يكون التعديلات الطفيفة على انشطتنا اليومية تأثير كبير.

## ماذا يجب أن أفعل الآن حين لم يكن لدى أطفالك مدرسة لمدة ثلاثة أسابيع؟

- قررت ولاية نيو مكسيكو إغلاق جميع المدارس لمدة ثلاثة أسابيع في محاولة لإبطاء انتشار فيروس كورونا. هذا مهم حقا لأنه سوف لن يكون هناك ما يكفي من الرعاية الصحية إذا أصيب الجميع بالمرض في نفس الوقت لذلك حاول الحفاظ بابقاء أطفالك في المنزل.
- اشرح لأطفالك أن المدارس قد اغلقت في محاولة لإبطاء انتشار هذا الفيروس في المجتمع بشكل واسع، وأن معظم الأطفال لم يكن لديهم أعراض سيئة للغاية من فايروس كورونا. فهذا سوف يساعد أطفالك على تجنب الكثيرون القلق.
- تتوفر وجبة إفطار وغداء مجانية في مدارس أطفالك، وستكون هناك ترتيبات لتوصيل الطعام للأشخاص الذين لا يستطيعون الوصول إلى المدارس. وستكون هناك أيضا رعاية للأطفال. وسيتاح المزيد من التفاصيل قريبا. اتصل على الرقم (1-833-551-0518) للحصول على المساعدة في العثور على رعاية الأطفال والوجبات او يمكن ايجاد التفاصيل حول التقاط وجبات المدرسة على الموقع التالي : [www.aps.edu/news/coronavirus/aps-identifies-89-sites-for-student-meal-pick-ups](http://www.aps.edu/news/coronavirus/aps-identifies-89-sites-for-student-meal-pick-ups)
- حاول في التنبؤ بوضع جدول زمني يومي لأطفالك. وهذا يساعدهم على الشعور بالأمان، أكثر استقرارا، وأكثر سعادة. قرر الوقت الذي سوف يستيقظ فيه أطفالك، وارتداء ملابسهم وتغريش أسنانهم وغسل وجوههم، حاول منحهم وجبات الطعام في أوقات منتظمة، وحاول التخطيط لأنشطة مثل القراءة، والألغاز، ممارسة الألعاب، اعمال فنية ، عزف الموسيقى أو الغناء، رواية القصص، الخياطة، أو ممكّن التفكير بالقيام بأشياء أخرى .
- إذا كان لديك خدمة الإنترن特 وجهاز كمبيوتر (أو هاتف أو جهاز لوحى)، هناك العديد من موارد التعلم عبر الإنترن特 لأطفالك. واليكم بعض المواقع الجيدة هي :

- Khan Academy: [www.khanacademy.org](http://www.khanacademy.org)
- Bill Nye the Science Guy: [www.bill nye.com](http://www.bill nye.com)
- Code.org: [www.code.org](http://www.code.org)
- BrainPOP: [www.brainpop.com](http://www.brainpop.com)
- National Geographic Kids: [kids.nationalgeographic.com](http://kids.nationalgeographic.com)

- إذا كان بإمكانه أطفالك اللعب بالخارج دون أن يكون هناك الكثير من الأشخاص، تلك تكون وسيلة جيدة بالنسبة لهم لاستخدام طاقتهم. ولكن تأكد من وجود شخص بالغ يشرف عليهم
- حاول أن لا تدع أطفالك يشاهدون التلفزيون / استخدام أجهزة الكمبيوتر / لعب ألعاب الفيديو في كل وقت. من المهم بالنسبة لهم أن يفعلوا أشياء أخرى إلى جانب "وقت الشاشة".



## ماذا يمكنني ان افعل غير ذلك؟

- ساعد في الحد من الازدحام. حاول الذهاب الى متجر البقالة او الاماكن الاخرى التي تحتاج الذهاب اليها في الاوقات التي يكون فيها اقل عدد من الاشخاص.
- اذا كان لديك عائلة او اصدقاء يعانون من حالة صحية مزمنة ، فلا تزورهم اذا كنت تشعر بالمرض.
- الغاء جميع الرحلات الغير ضرورية خارج الولاية او البلد.
- اشتري القليل مما تحتاجه بعناية ، وبشكل تدريجي واساسي. مع ذلك فانه ليس من الضروري الذعر والافراط في الشراء . فليكن في متناول يديك من وصفة الدواء ما يكفي لمدة اسبوع او اسبوعين
- فليكن لديك صديق يتحقق من وضعك بشكل دوري خصوصا اذا كنت تعيش منفردا . فالخبراء احذركم بالآخر يوميا (او مرتين في حالة المرض) مع ضع خطة لعدة سيناريوهات (على سبيل المثال اذا تم ضم احدكمما كيف يتسلى للبقاء بايصال الغذاء والدواء بدون الاتصال بك مباشرة).
- اذا لم تكن تعيش منفردا ، قم بتهيئة وإعداد غرفة وضع خطة في حالة مرض شخص ما في منزلك ويحتاج إلى أن يكون تحت العزلة. فكر في كيفية حصول هذا الشخص على الأشياء التي يحتاجها (مثل الدواء والماء والطعام) دون الاتصال المباشر مع الآخرين.
- حافظ على نظافة منزلك وقم بتعقيم مناطق الاسطح بشكل منتظم بمنتجات التعقيم . وللحصول على المزيد من المعلومات حول المطهرات التي يجب استخدامها او كيفية صنع محلول التبييض الخاص بك . يرجى زيارة الموقع الالكتروني التالي: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html)
- في هذه الاوقات الصعبة تذكر ان تحتفل بالخير الموجود في الحياة . ارقص في منزلك ، اقراء كتاب ، قدر قيمة الاحد للاخر وكن شارة للتغير الايجابي .

## انا قلق بشأن وجود ما قد يكفي من المال لعائلتي



ولاية نيو مكسيكو عملت على توفير التأمين ضد البطالة (الدفوعات الأسبوعية) وهي متجهة للأشخاص الذين تم تسريحهم، العاطلين عن العمل، أو لم يتم استدعائهم للعمل في مجال التدبير المنزلي، والمطاعم، وغيرها من الشركات المتضررة من جراء فيروس كورونا. ولاية نيو مكسيكو سوف تعمل على مساعدة العاطلين عن العمل (أو الأشخاص الذين سرّحوا من العمل الآن أو الذين لا يحصلون على ساعات) ويبحثون عن وظيفة. يمكنهم التقدم بطلب للحصول على هذه الفائدة بالتقديم على الموقع [www.dws.state.nm.us/COVID-19-Info](http://www.dws.state.nm.us/COVID-19-Info)

## ما الذي يتعين على القيام به حيال المضايقة أو التمييز المتعلق بفيروس كورونا؟

- من المهم فصل الحقائق عن الخوف وأن نحذر من استخدام التشهير الآخرين. الكثير من المعلومات المتداولة حول فيروس كورونا على وسائل التواصل الاجتماعي وفي بعض التقارير الإخبارية لا تستند إلى الحقائق.
- ادعم أصدقاءك وجيرانك وزملائك من خلال مشاركة صحيفة الحقائق هذه لمكافحة المعلومات الخاطئة. للحصول على المعلومات من مصادر موثوقة مثل قسم إدارة صحة نيومكسيكو أو مراكز مكافحة الأمراض.
- كن لطيفاً مع الغير وراعي هموم الآخرين فلكل شخص رأي مهم.
- إذا كنت تتعرض للمضايقة بسبب عرقك أو بلدك الأصلي أو هويات أخرى، اتصل على الرقم 311 لغرض الإبلاغ عن التمييز أو المضايقة إلى مكتب الحقوق المدنية.
- إذا كنت تعاني من التوتر أو الشعور بالقلق يمكنك التصال بمركز أغورا للازمات على الرقم 505-277-3031 أو 505-4505، أغورا هو خط مساعدة سري لمدة 24 ساعة 7 أيام بالاسبوع يدار من قبل مستشاريين ذو احترافية بامكانهم توفير مصادر و الاتصالات المتعلقة بعلاج الصحة السلوكية باللغة الانكليزية . ايضاً بالامكان الاتصال بالرقم (1-866-HELP-1-NM) او برنامج صحة اللاجئين على الرقم (505-476-3076).

### أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

قم بزيارة الموقع الإلكتروني التالية للحصول على المزيد من المصادر والمعلومات:

- [cv.nmhealth.org](http://cv.nmhealth.org)
- [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

اتصل بقادة مجتمعك حول أي أسئلة أو مخاوف وللحصول على المساعدة بالترجمة:

سارة افغاني | هاتف (505-3204) اللغة داري وبيشتو

• محمد الكوازا | هاتف (505-235-1774) اللغة العربية

مارتن ندابيسينكا | هاتف (505-225-4344) اللغة كيروندي ، كينياروندا، سواحيلي، الفرنسية

ماركريتا كالياس | هاتف (505-803-8020) اللغة الإسبانية

نورما كاسا | هاتف (505-514-5273) اللغة الإسبانية

• ايفيت ميرامونيتس | هاتف (505-600-1422) اللغة الإسبانية