

أعزانا سكان مدينة نيويورك، ابقوا في منازلكم: ما تحتاجون إلى معرفته حول مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

هناك انتقال مجتمعي واسع النطاق لفيروس كورونا المستجد (COVID-19) (مرض فيروس كورونا 2019) يحدث في مدينة نيويورك. مرض (COVID-19) هو مرض تنفسي (يؤثر على التنفس) ناجم عن فيروس كورونا المستجد. يمكن أن تتراوح الأعراض من معتدلة، مثل التهاب الحلق، إلى شديدة، مثل الالتهاب الرئوي. لن يحتاج معظم الأشخاص إلى عناية طبية لعلاج أعراضهم. بالعمل سويًا، يمكننا إبطاء انتشار المرض وحماية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة والعاملين في مجال الرعاية الصحية لدينا من الإصابة بالمرض.

يعني الانتقال المجتمعي أن مرض (COVID-19) يتم تداوله في مدينة نيويورك وأنها يجب أن نتصرف كما لو كنا جميعًا معرضين للإصابة بالمرض. إذا كنت مريضًا، يجب عليك البقاء في المنزل. يجب على جميع سكان نيويورك مراقبة صحتهم بعناية في هذا الوقت. فقط اسعى للحصول على الرعاية الصحية إذا كنت مريضًا جدًا. نحن بحاجة للتأكد من أن الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد يمكنهم البقاء في المستشفى أو وحدة العناية المركزة إذا احتاجوا لذلك. حتى لو لم تكن مريضًا، ابق في المنزل قدر الإمكان: أعمل من المنزل، وأدرس من المنزل، وتجنب جميع التفاعلات والفعاليات غير الضرورية.

كيف ينتشر مرض فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

- يمكن أن ينتشر الفيروس إلى الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (في حدود 6 أقدام) مع شخص مصاب عندما يسعل أو يعطس ذلك الشخص.
- ينتشر الفيروس بين الأشخاص الذين لا صلة لهم بالسفر أو بحالة إصابة إيجابية أخرى.
- يختلف العلماء حول طول عمر فيروس (COVID-19) على الأسطح، ولكن يمكنه أن يعيش على الأسطح التي يلمسها الناس كثيرًا. يمكن بعد ذلك أن ينتشر الفيروس إذا لامس شخص ما عينيه أو أنفه أو فمه بأيدي غير مغسولة.
- لا يزال مسؤولو الصحة العامة يتعلمون عن الفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19)، ولكن يعتقد أن الأشخاص الذين يعانون من الأعراض (السعال والعطس) هم الأكثر احتمالاً لنقل الفيروس إلى الآخرين.

من هم المعرضون لخطر الإصابة بمرض فيروس كورونا (COVID-19) أكثر من غيرهم؟

- الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض مرضية خطيرة هم أولئك الذين يتعدى عمرهم 50 سنة، أو الذين يعانون من حالات صحية أخرى، بما في ذلك الأمراض المزمنة في الرئتين أو القلب أو السكري أو السرطان أو ضعف الجهاز المناعي.
- الأشخاص الذين لديهم اتصال وثيق ومنتظم مع شخص مصاب بمرض (COVID-19) أو قد يصاب به، يكون لديهم خطر أعلى للإصابة أيضًا. وهذا يشمل الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل، ومقدمي الرعاية الذين يعملون في المنزل أو الشركاء الجنسيين.

ما هي أعراض العدوى بمرض (COVID-19)؟

- تشمل الأعراض التي يتم الإبلاغ عنها بشكل شائع ما يلي:
 - الحمى (درجة الحرارة فوق 100.4 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية)
 - السعال
 - ضيق التنفس (صعوبة في التنفس).
 - التهاب الحلق
- إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، ولا يرجع ذلك إلى حالة صحية موجودة مسبقًا مثل الربو أو انتفاخ الرئتين، فقد تكون مصابًا بمرض (COVID-19) ويجب عليك البقاء في المنزل.

من الذي يجب فحصه لمعرفة الإصابة بمرض (COVID-19)؟

- يجب استخدام الفحص فقط للأشخاص الذين يحتاجون إلى الاحتجاز في المستشفى بسبب أمراض شديدة مثل الالتهاب الرئوي. هذا يحمي العاملين في مجال الرعاية الصحية وقد يؤثر على خيارات العلاج.
- عند هذه النقطة، إذا كانت لديك أعراض، افترض أنك مصاب بمرض (COVID-19). نتيجة الفحص الإيجابية سوف لن تغيير ما يخبرك الطبيب بالقيام بالقيام للتحسن. أفضل مسار للتصرف هو البقاء في المنزل.

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

- إذا كنت مريضاً بشكل معتدل فقط، يمكنك إنقاذ حياة شخص آخر من سكان نيويورك عن طريق البقاء في المنزل لضمان توفير موارد الرعاية الصحية لمن هم في أمس الحاجة إليها. **اعتن بالآخرين من خلال البقاء في المنزل.**

ماذا أفعل إذا مرضت بأعراض مرض (COVID-19)؟

- إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة إلى معتدلة، فابق في المنزل. لا يجب أن تسعى للحصول على رعاية طبية أو تحاول إجراء فحص. من خلال البقاء في المنزل، فإنك تقلل من إمكانية انتقال العدوى إلى الآخرين، بما في ذلك العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يحتاجون لرعاية المرضى المصابين بأعراض أكثر خطورة.
- إذا كان عمرك يزيد عن 50 سنة أو لديك حالات صحية مزمنة، استشر طبيبك. قد يرغب الطبيب في مراقبتك عن كثب.
- إذا لم تختف الأعراض أو إذا ازدادت سوءاً بعد ثلاثة إلى أربعة أيام، فاستشر طبيبك.
- ابق في المنزل لمدة سبعة أيام على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض. تأكد من خلوك من الحمى لمدة ثلاثة أيام دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة، مثل تايلينول وإيبوبروفين. تأكد أيضاً من أن السعال والتهاب الحلق أفضل قبل العودة إلى روتينك.
- إذا لم تكن مصاباً بالحمى من قبل، فابق في المنزل لمدة ثلاثة أيام على الأقل بعد أن تبدأ الأعراض في التحسن.
- إذا خرجت لترى طبيبك، ارتد قناع الوجه إذا كان متاحاً. إذا أمكن، استقل سيارة خاصة، واجلس في المقعد الخلفي وافتح النافذة.
- إذا كانت لديك أعراض أكثر حدة، مثل صعوبة التنفس وحمى مرتفعة جداً، فاهذب إلى قسم الطوارئ. اتصل برقم 911 إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فورية.

ما الذي يتعين علي القيام به إذا كنت مريضاً في المنزل؟ افترض أن لديك مرض (COVID-19)!

- لا تغادر منزلك إلا للحصول على رعاية طبية أو لتلبية الاحتياجات الأساسية الأخرى، مثل الحصول على مواد البقالة.
- لا تذهب إلى المدرسة أو العمل.
- لا تستقل وسائل النقل العام. لا تستخدم المركبات المشتركة أو سيارات الأجرة.
- اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك قدر الإمكان. ابق في غرفة مستقلة. استخدم حماماً منفصلاً إذا كان متاحاً. إذا كنت تتشارك حماماً، فقم بتطهير الأسطح التي تلمسها كثيراً بعد كل استخدام.
- قم بارتداء قناع الوجه إذا كان ذلك متاحاً عندما تحتاج إلى التواجد في أماكن مع الآخرين.
- قم بغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكم ملابسك عند العطس أو السعال. لا تستخدم يديك لتغطية العطس أو السعال. تخلص من المناديل على الفور واغسل يديك بعد ذلك.
- نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل أسطح المكاتب والطاولات، ومقابض الأبواب، وتجهيزات الحمام والهواتف. قم بتظيفها بعد كل استخدام أو مرة واحدة على الأقل كل يوم. استخدم إسبراي التنظيف المنزلي أو المساحات المبللة.
- لا تشارك الأدوات المنزلية الشخصية، مثل الكؤوس والأكواب وأدوات المائدة والمناشف.
- لا تسمح للزوار بالحضور إلى منزلك.

إذا تم تأكيد إصابتي بمرض (COVID-19) أو كنت مريضاً وربما كنت مصاباً بمرض (COVID-19). كم من الوقت يجب أن أبقى في المنزل؟

- إذا كنت مصاباً أو ربما تكون مصاباً بمرض (COVID-19)، فابق في المنزل لمدة سبعة أيام بعد بدء ظهور الأعراض، ولمدة ثلاثة أيام بعد توقف الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة، مثل تايلينول وإيبوبروفين، ويجب أن تكون أعراض السعال أو التهاب الحلق لديك قد تحسنت.
- إذا لم تكن مصاباً بالحمى من قبل، فابق في المنزل لمدة ثلاثة أيام على الأقل بعد أن بدأت الأعراض في التحسن.

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من الإصابة بمرض (COVID-19)؟

- تجنب جميع الفعاليات أو السفر أو التفاعلات غير الضرورية. ابق في المنزل قدر المستطاع.
- قم بغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم مطهر الأيدي المحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكم ملابسك عند العطس أو السعال. لا تستخدم يديك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- لا تصافح باليد. بدلاً من ذلك، لوّح بيديك أو لامس بالكوع.
- قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.

- راقب صحتك عن كثب أكثر من المعتاد لأعراض البرد أو الانفلونزا.
- قم بإتاحة مساحة شخصية أكبر بينك وبين الآخرين. هذا ما يسمى بالتباعد الاجتماعية.

كيف أمارس التباعد الاجتماعي (الجسدي)؟

- ابق في المنزل قدر المستطاع.
- قم بإتاحة مساحة جسدية أكبر بينك وبين الآخرين.
- ابق على الأقل 6 أقدام بينك وبين الآخرين، كلما أمكن ذلك.
- لا تتجمع في حشود كبيرة.
- أعمل من المنزل إن أمكن.
- تجنّب كل السفريات والتنقلات غير الضرورية.
- تجنّب كل التفاعلات الاجتماعية غير الضرورية.

ما الذي يمكنني القيام به لمساعدة الآخرين من سكان مدينة نيويورك؟

- إذا كنت تشعر بالمرض، ابق في المنزل.
- إذا كنت لا تشعر بالمرض، ابق في المنزل قدر المستطاع وقم بممارسة التباعد الاجتماعي (الجسدي).
- لا تطلب فحص مرض (COVID-19) إلا إذا كنت مريضًا ولا تشعر بتحسن بعد ثلاثة إلى أربعة أيام. إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة أو معتدلة، فلا تسعى للحصول على رعاية صحية. سيتيح ذلك لسكان مدينة نيويورك الأكثر مرضًا الحصول على الرعاية التي يحتاجونها.
- لا تقم بتخزين أقنعة الوجه. يحتاج مقدمو الرعاية الصحية لدينا إلى أقنعة الوجه للبقاء في صحة جيدة ولرعاية المرضى الأكثر خطورة.

لمزيد من المعلومات والدعم:

- للحصول على تحديثات في الوقت الفعلي، ارسل رسالة نصية بالمحتوى "COVID" إلى الرقم 692-692. قد يتم تطبيق رسوم الرسائل والبيانات من قبل شركة الهاتف.
- قُم بزيارة الرابط nyc.gov/coronavirus للحصول على موارد ومعلومات إضافية.
- إذا كنت بحاجة إلى مقدم للرعاية الصحية، فإن مرافق (NYC Health and Hospitals) تقدم الرعاية لجميع سكان نيويورك، بغض النظر عن حالة الهجرة أو حالة التأمين أو القدرة على الدفع. اتصل بالرقم 844-NYC-4NYC (844-692-4692) أو 311.
- إذا كنت تشعر بالقلق أو التوتر أو الإرهاق، فاتصل بالمستشارين المدربين في مؤسسة (NYC Well)، وهي خط المساعدة السري التابع لبلدية المدينة. اتصل برقم الهاتف (888-692-9355) (888-NYC-WELL)، أو ابعث برسالة نصية بالمحتوى "WELL" إلى الرقم 65173. أو قُم بالردشة عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/nycwell.