

# فيروس كورونا كوفيد-19



فيروس كورونا  
(كوفيد-19)  
إرشادات  
الصحة العامة

## كتيب المعلومات العامة

## فيروس كورونا معلومات عن كوفيد-19

### نبذة عن هذا الدليل

يقدم هذا الدليل معلومات عن أيرلندا وفيروس كورونا (كوفيد-19).

#### المحتويات

- 1 كيف تتصدى الحكومة لفيروس كورونا (كوفيد-19)؟
- 2 ما هو فيروس كورونا (كوفيد-19)؟
- 3 ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟
- 5 كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟
- 7 ما هي الفئات المعرضة للإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟
- 8 ما الذي ينبغي عليّ عمله عندما أشعر بتوَعُّك؟
- 9 كيف يمكنني الحد من الاختلاط الاجتماعي؟
- 10 ما الذي ينبغي عليّ عمله إذا أُخبرْتُ بعدم مغادرة المنزل؟
- 11 كيف يمكنني عزل نفسي؟
- 12 إرشادات العزل الذاتي
- 14 المحافظة على صحتك أثناء العزل الذاتي
- 14 ما الجهات التي يمكنني الرجوع إليها للحصول على مزيد من المعلومات

### كيف تتصدى الحكومة لفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

تطبق الحكومة تدابير تهدف إلى وقاية عامة الناس من الإصابة بالفيروس، عن طريق إبطاء انتشار الفيروس.

احفظ هذه النشرة في مكان آمن، واتبع الإرشادات، واطلع باستمرار على النصائح المقدمة على الموقع التالي: [www.hse.ie](http://www.hse.ie).



فيروس كورونا  
(كوفيد-19) -  
إرشادات  
الصحة العامة

## ما هو فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

كوفيد-19 هو مرض جديد يمكن أن يصيب الرئتين والجاري الهوائية لديك. يسبب هذا المرض فيروس يُعرف باسم "فيروس كورونا".

ينتشر فيروس كورونا (كوفيد-19) عبر رذاذ العطس أو السعال. وتشير الأدلة الحالية إلى أن الفيروس يمكن أن ينتشر بسهولة مثل فيروس الإنفلونزا الذي ينتشر كل شتاء.



يمكن أن تنتقل الفيروسات بسهولة إلى الآخرين، وتكون أنت عادةً ناقلًا للعدوى إلى أن تزول جميع الأعراض عنك.



ربما يعيش فيروس كورونا (كوفيد-19) على الأسطح إذا سعل أو عطس عليها شخص مصاب بالفيروس. يمكن للمطهرات المنزلية البسيطة قتل الفيروس على الأسطح.



تشير الأدلة حتى الآن إلى ما يلي:

حوالي

**6%**

من الحالات  
يصاب المرضى  
بمرض خطير.

حوالي

**14%**

من الحالات  
يصاب المرضى  
بمرض أكثر شدة.

**80%**

من الحالات  
يصاب المرضى بمرض  
خفيف ويتعافون منه  
تمامًا في خلال بضعة  
أسابيع.

## فيروس كورونا معلومات عامة عن كوفيد-19

### ما هي أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

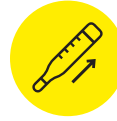
تظهر الأعراض خلال 14 يومًا من الإصابة بالفيروس.  
أعراض الإصابة الأكثر شيوعًا هي:



صعوبات  
التنفس



ضيق  
النفس



الحمى

درجة حرارة مرتفعة  
تزيد عن 38 درجة  
مئوية.



الكحة

يمكن أن يصاب المريض  
بأي نوع من الكحة، عادةً  
ما تكون كحة جافة، لكنها  
ليست دائمًا كذلك.

ربما تظهر عليك أحد أو بعض أو كل هذه الأعراض.

إذا ظهرت عليك أعراض مقلقة، ينبغي عليك الاتصال بالممارس العام المعالج لك،  
أو بالخط المباشر للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية على رقم: 1850 24 1850.

## أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)

الإنفلونزا	البرد	فيروس كورونا	الأعراض
تظهر الأعراض فجأة	تظهر الأعراض تدريجياً	تفاوت الأعراض بين الأعراض الخفيفة والأعراض الشديدة	
شائعة	نادرة	شائعة	 الحمى
شائعة (عادة ما تكون جافة)	خفيفة	شائعة (عادة ما تكون جافة)	 الكحة
لا يوجد	لا يوجد	أحياناً	 ضيق النفس
شائعة	شائعة	أحياناً	 الآلام والأوجاع
أحياناً	شائع	أحياناً	 احتقان الحلق
شائع	نادر	أحياناً	 الصداع
شائع	أحياناً	أحياناً	 الإعياء
أحياناً	شائع	نادر	 الرشح أو انسداد الأنف
أحياناً بالنسبة للأطفال	لا يوجد	نادر	 الإسهال
لا يوجد	شائع	لا يوجد	 العطس

المصادر: منظمة الصحة العالمية، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

## كيف يمكنني حماية نفسي من الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19)؟

اغسل يديك بانتظام وتجنب لمس وجهك بيديك. يمكن استخدام سائل هلامي (جل) مطهر لليدين يحتوي على قاعدة كحولية لا تقل عن 60% إذا لم يكن الماء والصابون متوافراً.



### كيف تغسل يديك بالماء والصابون

- ✓ بلل يديك بماء دافئ، وضع كمية من الصابون.
- ✓ ادعك يديك معاً حتى يكوّن الصابون رغوة.
- ✓ ادعك ظهر يديك، وبين أصابعك، وتحت أطرافك.
- ✓ كرر هذه العملية لمدة 20 ثانية.
- ✓ اغسل يديك تحت ماء جارٍ.
- ✓ جفف يديك بفضة نظيفة أو منديل ورقي.

يوجد عرض فيديو عملي على الرابط التالي: [hse.ie/handhygiene](https://hse.ie/handhygiene)

عندما تسعل أو تعطس، غطّ فمك وأنفك بكمك أو منديل ورقي. ألقِ المناديل المستعملة في صندوق قمامة مغلق واغسل يديك.



نظّف وطهّر الأشياء والأسطح التي يتم ملامستها كثيراً. استخدم المطهرات المنزلية بصفة منتظمة لتنظيف الأسطح.





لا تصافح الآخرين باليد ولا تخالطهم عن قرب كلما أمكن ذلك.



نصح جميع الأشخاص بالتباعد الاجتماعي للحد من انتشار الفيروس. تحقق تدابير التباعد الاجتماعي النتائج المرجوة منها عن طريق الحد من الاختلاط بين الأشخاص المرضى والأشخاص الأصحاء.



**ننصحك أيضًا بتقليل الاختلاطات الاجتماعية للمساعدة على حماية نفسك من الإصابة بالفيروس. واحرص على تقليل عدد الأفراد الذين تلتقي بهم يوميًا.**

**ومن بين الأشياء التي يمكنك فعلها ما يلي:**

✓ تقليل الاختلاط بالأشخاص خارج مكان العمل والمنزل

✓ الابتعاد عن الآخرين- ابتعد عن الآخرين لمسافة لا تقل عن متر (3 أقدام)، ويفضّل ألا تقل عن مترين (6 أقدام)

✓ عدم مصافحة الآخرين باليد

✓ تجنّب أماكن النوم الجماعي

✓ تجنّب الأماكن المزدحمة

✓ العمل من المنزل إن أمكن

**عند وجودك في أماكن مزدحمة مثل المواصلات العامة أو سوبرماركت، طبق تدابير الوقاية الشخصية عن طريق:**

✓ تجنّب لمس عينيك، وأنفك، وفمك

✓ تنظيف يديك بشكل متكرر

## ما هي الفئات المعرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا؟

هناك بعض الفئات التي ربما تكون أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير إذا التقطت فيروس كورونا (كوفيد-19).

### تشمل هذه الفئات الأشخاص التاليين:

- ← الأشخاص فوق سن الخامسة والسبعين هم الأكثر عرضة للإصابة
- ← جميع الأشخاص في سن الستين فما فوق
- ← الأشخاص (الكبار والأطفال) المصابين بحالات مرضية طويلة الأجل، ومن بينهم الأشخاص المصابون بأمراض القلب والتنفس.
- ← الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة بسبب مرض أو علاج، ومن بينهم مرضى السرطان
- ← المرضى المصابين بأي حالة مرضية يمكن أن تؤثر على وظائف الجهاز التنفسي (التنفس)
- ← المقيمين في دور الرعاية وغيرها من أماكن الإقامة الطويلة، بما في ذلك مراكز رعاية الأشخاص ذوي الإعاقة، ومراكز رعاية الصحة العقلية، ومراكز رعاية المسنين.
- ← جميع الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين عامًا، المقيمين في مراكز رعاية الأشخاص ذوي الإعاقات المتخصصة.
- ← جميع الأشخاص في مراكز رعاية الأشخاص ذوي الإعاقات المتخصصة، الذين يعانون من مشكلة صحية أساسية.

### المزيد من الدعم للمسنين

لدى مؤسسة ALONE الخيرية، بالاشتراك مع وزارة الصحة والمكتب التنفيذي للخدمات الصحية خط دعم للمسنين للوقاية من فيروس كورونا.

يمكن للمسنين الاتصال بمؤسسة ALONE على رقم: 0818 222 024.  
الخط مفتوح لاستقبال المكالمات من الاثنين إلى الجمعة من الساعة الثامنة صباحاً حتى الساعة الثامنة مساءً.





## ما الذي ينبغي عليّ عمله عندما أشعر بتوعدك؟

إذا ظهرت عليك أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا مثل الحمى و/أو الكحة، ينبغي عليك عزل نفسك على الفور بغض النظر عن تاريخك السابق في السفر أو الاختلاط بالآخرين. نوضح لك إجراءات العزل الذاتي في صفحة رقم (11).

إذا ظهرت عليك هذه الأعراض، وأصابك القلق بسبب مخالطتك لشخص مصاب بفيروس كورونا (كوفيد-19)، اعزل نفسك واتصل بالممارس العام المعالج لك (طبيب الأسرة) هاتفياً. **لا تذهب بنفسك إلى عيادة الممارس العام.**

سوف يقوم الممارس العام بتقييم حالتك، وتحديد ما إذا كانت تحتاج لإجراء اختبار الكشف عن فيروس كورونا (كوفيد-19).

لمزيد من الإرشاد، يمكنك أيضاً الاتصال بالخط المباشر للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية على رقم 1850 24 1850.

## كيف يمكنني الحد من الاختلاط الاجتماعي؟

الحد من الاختلاط الاجتماعي هو تجنب الاختلاط بالآخرين والمواقف الاجتماعية قدر الإمكان. ربما تحتاج إلى ذلك إذا كنت قد خالطت عن قرب حالة إصابة مؤكدة بفيروس كورونا (كوفيد-19). يهدف هذا إلى وقاية الأشخاص الآخرين من التقاط الفيروس إذا ظهرت عليك الأعراض.

### إذا طُلب منك الحد من الاختلاط الاجتماعي بالآخرين، ينبغي عليك اتباع الإرشادات التالية:

- ✓ الحد من مخالطة أشخاص خارج مكان العمل والمنزل
- ✓ الابتعاد عن الآخرين- ابتعد عن الآخرين لمسافة لا تقل عن متر (3 أقدام)، ويفضّل ألا تقل عن مترين (6 أقدام)
- ✓ عدم مصافحة الآخرين باليد
- ✓ تجنب أماكن النوم الجماعي
- ✓ تجنب الأماكن المزدحمة
- ✓ العمل من المنزل إن أمكن

يمكنك رغم ذلك الخروج للمشبي، أو الجري، أو ركوب الدراجة بمفردك. ومع ذلك، ينبغي عليك تجنب الاختلاط عن قرب بأشخاص آخرين لمدة تزيد عن 15 دقيقة.



## ما الذي ينبغي عليّ عمله إذا أُخبرتُ بعدم مغادرة المنزل؟

للمساعدة على الحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19)، ربما يُطلب منك عمل التالي:

إما الحد من الاختلاط الاجتماعي بالآخرين  
أو  
العزل الذاتي

فيما يلي بعض الخطوات العملية التي يمكنك اتخاذها الآن والتي ستكون مفيدة إذا شعرت بتوَعُّك:

- ✓ نَبِّه أفراد الأسرة المقربين، والأصدقاء، والجيران عبر الهاتف، وأخبرهم أنك تشعر بتوَعُّك ولا يمكنك استقبال زوار.
- ✓ رتّب مسبقًا مع شخص للتسوق نيابة عنك. إذا طلبت توصيل شيء إلى منزلك، تأكد من تركه أمام الباب الأمامي لتأخذه بدلًا من إدخال الأشخاص إلى منزلك.
- ✓ قُم بإعداد قائمة محدّثة بالأدوية التي تتناولها. إذا شعرت بتوَعُّك، فهذه معلومات مهمة خاصة إذا كنت تحتاج لعلاج من طبيب آخر.
- ✓ لا حاجة لطلب أدوية أكثر مما تحتاجه في العادة. فهذا سوف يقلل من إمدادات الأدوية للآخرين. سوف يستمر إمداد الأدوية.

**إذا ظهرت عليك أي أعراض، يُرجى عدم التردد على الصيدلية بنفسك.**

يمكنك الاتصال هاتفياً بالصيدلي الذي تتعامل معه إذا كنت تحتاج إلى صرف روصتة. إذا كنت تحتاج إلى إحضار أدوية تصرف بروصتة أو بدون روصتة، اطلب من أحد أفراد الأسرة أو صديق إحضارها لك.

## كيف يمكنني عزل نفسي؟

يُقصد بالعزل الذاتي عدم مغادرة المنزل وتجنب الاختلاط تمامًا بالآخرين. ربما تحتاج لهذا إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بفيروس كورونا (كوفيد-19). والهدف من ذلك هو وقاية الآخرين من الإصابة به.

إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بالفيروس، **يجب عليك عزل نفسك والاتصال بالممارس العام المعالج لك هاتفيًا.** إذا كنت تعتقد أنك تحتاج إلى إجراء اختبار الكشف عن الفيروس، ينبغي عليك ترتيب هذا.

أثناء انتظارك نتيجة الاختبار أو إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، لكن كانت الأعراض خفيفة، يمكنك عزل نفسك في المنزل.



## إرشادات العزل الذاتي

ينبغي على الأفراد، الذين يجب عليهم القيام بالعزل الذاتي بسبب إصابتهم بفيروس كورونا (كوفيد-19)، اتباع الإرشادات التالية من (1-10):

### 1 لا تغادر المنزل

لا تذهب إلى العمل، أو الكلية، أو المدرسة، أو أماكن العبادة الدينية، أو التجمعات الاجتماعية، أو الأماكن العامة. لا تستخدم المواصلات العامة أو التاكسيات حتى تتعافى.

### 2 ابتعد عن الأشخاص الآخرين المقيمين في منزلك قدر الإمكان

تجنب التلامس الجسدي مع الأشخاص الآخرين المقيمين في منزلك. عليك بالإقامة في غرفة مفتوحة النافذة. إن أمكن، ينبغي عليك استخدام مرحاض وحمام منفصل عن بقية أفراد الأسرة. إذا لم يكن هذا ممكنًا، تأكد من الحفاظ على نظافة هذه الأماكن.

### 3 اغسل يديك بشكل متكرر

حافظ على نظافة يديك بغسلهما بانتظام بالماء والصابون. **هذه واحدة من أهم الإرشادات التي يمكنك اتباعها.**

### 4 غطِّ فمك وأنفك أثناء السعال والعطس

عند السعال والعطس، غطِّ فمك وأنفك بكوعك أو بمنديل ورقي. وألقِ المناديل المستعملة في صندوق قمامة مغلق، واغسل يديك.

### 5 تجنب استخدام الأشياء مع الآخرين

ينبغي عليك تجنب استخدام الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الفناجين، أو أواني الطعام، أو القوط، أو ملاءات السرير، أو غيرها من الأشياء بالمشاركة مع الأشخاص الآخرين في منزلك. بعد استخدام هذه الأشياء، ينبغي غلستها في غسالة الأطباق أو بالماء الساخن والصابون. ولا تستخدم لوحات التحكم في الألعاب أو أجهزة الريموت كمناديل التي يستخدمها الآخرون أيضًا.

## فيروس كورونا معلومات عن كوفيد-19

### إرشادات العزل الذاتي يتبع

#### 6 راقب أعراض الإصابة لديك

إذا ظهرت أو اشتدت عليك أعراض الإصابة، اتصل هاتفياً بالممارس العام المعالج لك. إذا كانت هناك طوارئ، اتصل بالإسعاف على رقم 112 أو 999 وأخبرهم أنك ربما تكون مصاباً بفيروس كورونا (كوفيد-19).

#### 7 تجنّب استقبال الزوار في منزلك

إن أمكن، لا تسمح باستقبال الزوار في منزلك أو تفتح الباب لهم.

#### 8 تنظيف المنزل

يمكن للعديد من المنظفات والمطهرات التي تباع في السوبرماركت أن تقتل فيروس كورونا (كوفيد-19) على الأسطح. نظّف السطح كالمعتاد باستخدام منظف، أو مطهر، أو مناديل مطهرة. وارتي قفازات ومريّلة من البلاستيك مصممة للاستخدام مرة واحدة، إذا كانت متاحة، ثم ألقها في القمامة بعد ذلك. واغسل يديك بعد خلع القفازات والمريّلة.

#### 9 الغسيل

ارتدي قفازات أثناء لمس الغسيل المتسخ، واغسل بمنظف عند درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية، أو عند أعلى درجة حرارة مناسبة للقمّاش (أيهما أعلى). ونظّف جميع الأسطح المحيطة بالغسالة، واغسل يديك جيّداً بعد لمس الغسيل المتسخ.

#### 10 إدارة القمامة

استخدم أكياساً من البلاستيك لجمع القمامة التي تحتوي على مناديل، وقفازات، وأقنعة، ومرابيل مستعملة. تخلص من أكياس القمامة عندما يُملأ ثلاثة أرباعها، وذلك عن طريق ربط الكيس. ضع الكيس الأول في كيس ثانٍ ينبغي عليك بعد ذلك ربطه هو أيضاً.



فيروس كورونا  
(كوفيد-19) -  
إرشادات  
الصحة العامة

## المحافظة على صحتك أثناء العزل الذاتي

قد يكون تفشي الأمراض المعدية، مثل فيروس كورونا (كوفيد-19) الحالي، مُقلقًا ويمكن أن يؤثر على صحتك العقلية. على الرغم من أنك قد تكون قلقًا، هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لدعم وإدارة صحتك العقلية خلال تلك الأوقات.

تحرك قدر الإمكان بالنهوض والحركة كثيرًا في المنطقة. إذا كان لديك حديقة أو فناء خلفي، اخرج واستنشق هواءً متجددًا، لكن ابتعد عن الآخرين مسافة أكثر من مترين.

قد يكون العزل الذاتي مملًا ومحبطًا. وربما يؤثر على حالتك النفسية ومشاعرك. ربما تشعر بال اكتئاب أو القلق، أو ربما تواجه مشاكل في النوم.

ربما يساعدك التواصل مع الأصدقاء أو الأقارب عبر الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي. **لمزيد من الإرشادات، زُر الموقع التالي: [yourmentalhealth.ie](http://yourmentalhealth.ie).**

## ما الجهات التي يمكنني الرجوع إليها للحصول على مزيد من المعلومات؟

إذا كنت تحتاج مزيدًا من المعلومات، يرجى زيارة الموقع التالي:

**HSE.ie**

أو

الاتصال هاتفياً **بالخط المباشر للمكتب التنفيذي للخدمات الصحية على رقم**

**1850 24 1850** للمزيد من الإرشاد.

لآخر الأخبار المحدثّة حاليًّا، زُر المواقع التالين:

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)

[www.hse.ie](http://www.hse.ie)