

تمت المراجعة بتاريخ 8 أكتوبر/تشرين الأول 2020

## ماذا نعرف عن فيروس كوفيد-19

### كوفيد-19

كوفيد-19 هو مرض تنفسي يحدث بسبب فيروس كورونا المستجد. والآثار طويلة المدى لفيروس كوفيد-19 ليست معلومة بعد.

### الانتقال

ينتشر فيروس كوفيد-19 عن طريق الرذاذ التنفسي، الذي ينتقل في أغلب الأحيان من شخص لآخر، ويمكنه الانتشار قبل ظهور الأعراض على الشخص المصاب.

قد ينتشر فيروس كوفيد-19:

- بسبب الأحضان والقبلات
- عند تجمع الأشخاص معًا بشكل وثيق للتحدث مع الضحك أو الغناء أو العطس أو السعال
- عند إطالة الحديث لأكثر من 15 دقيقة وتناهي التباعد البدني
- عند لمس الفم أو الأنف أو العينين بعد ملامسة أسطح ملوثة بالفيروس

على الرغم من إمكانية انتشار فيروس كوفيد-19 نتيجة الرذاذ الصادر أثناء تقديم الإجراءات الطبية أو المتعلقة بطب الأسنان، إلا أن الانتقال جواً ليس طريقة شائعة لانتشار الفيروس. ولم يثبت أن فيروس كوفيد-19 ينتشر عن طريق الانتقال الجوي في أماكن الاستخدام المشتركة أو عبر أنظمة التهوية أو عبر الماء.

### الأعراض

الأعراض الشائعة لفيروس كوفيد-19 هي الحمى، والسعال، وصعوبة البلع، والتهاب الحلق، وسيلان الأنف، وفقدان حاسة التذوق أو الشم، والغثيان، والقيء، والإسهال، وصعوبة التنفس. وقد تستغرق الأعراض حتى 14 يوماً حتى تظهر. وقد يصاب كذلك البالغين الأكبر سناً والأطفال بأعراض عامة، مثل الارتعاش، أو الصداع، أو النوم لفترات أطول من المعتاد، أو الشعور بعدم التوازن، أو الارتباك، أو ألم العضلات، أو الدوخة، أو الضعف، أو السقوط.

### إمكانية حدوث مضاعفات

البالغون الأكبر سناً والأشخاص أصحاب الحالات المرضية أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد، وقد يحتاجون إلى الرعاية في المستشفى. وفي حالات نادرة للغاية، قد يتعرض بعض الأطفال لحالة التهاب غير عادية. يجب عليك طلب العناية الطبية على الفور إذا كانت حالة الطفل لا تتحسن أو إذا أصيب بطفح و/أو حمى تدوم طويلاً و/أو التهاب العينين و/أو تورم في اليدين والقدمين.

### الخطوات اللازمة للحفاظ على سلامة الجميع

- الحد من الرحلات غير الضرورية خارج المنزل.
- البقاء في المنزل إذا كنت تشعر بأنك مريض.
- الحفاظ على وجود مسافة مترين بينك وبين الآخرين وارتداء غطاء للوجه.
- غسل اليدين كثيرًا أو استخدام معقم بأساس كحولي.
- تجنب لمس وجهك ببدين غير مغسولتين.
- تغطية الوجه عند السعال أو العطس باستخدام الكوع أو منديل.
- تنظيف الأسطح الأكثر ملامسة وتعقيمها.
- تنزيل تطبيق الهاتف المحمول [COVID Alert](#).

تمت المراجعة بتاريخ 8 أكتوبر/تشرين الأول 2020

### القناع وغطاء الوجه

يفرض [القانون المحلي للقناع](#) الخاص بمدينة تورنتو على الجميع ارتداء قناع أو غطاء للوجه في الأماكن العامة المغلقة. وتمتلك هيئة النقل العامة في تورنتو TTC قانوناً محلياً مشابهاً للقناع. واعتباراً من 3 أكتوبر 2020، يجب ارتداء الأقنعة في الأماكن العامة المغلقة والمركبات في أنحاء أونتاريو. ويمكن أن يساعد ارتداء القناع على الحد من انتشار فيروس كوفيد-19. ومن المهم الحفاظ على التباعد البدني، وغسل اليدين كثيرًا، والبقاء في المنزل إذا شعرت بالمرض.

### ماذا يجب أن تفعل إذا ظهرت عليك الأعراض

إذا ظهر عليك عرض أو أكثر من أعراض كوفيد-19 أو تواصلت عن قرب مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19، [فاخضع للفحص](#). حدد موعدًا مع أحد [مراكز التقويم](#) القريبة من مكان تواجدك. والتزم بالبقاء في المنزل والعزل الذاتي بينما تنتظر نتيجة فحصك.

إن [العزل الذاتي](#) يعني البقاء في المنزل حيث قد تكون مسبباً للعدوى. لا تغادر المنزل أو تذهب إلى أماكن عامة أو تستخدم وسائل النقل العامة. تسوق عن طريق الإنترنت أو اتصل بصديق لجلب المستلزمات من أجلك. وتواصل مع مزود الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى المساعدة للتخفيف من حدة الأعراض. واتصل على الرقم 911 إذا كنت تعاني أو يعاني أي شخص آخر من صعوبة التنفس.

### التهوية أو تدفق الهواء

قد يساعد تدفق الهواء الجيد على الحد من انتشار فيروس كوفيد-19. ولضمان تدفق الهواء الجيد في منزلك:

- افتح النوافذ والأبواب، إذا كان ذلك آمناً أو ممكناً.
- احرص على صيانة أنظمة التدفئة وتكييف الهواء الخاصة بك وبقائها بحالة جيدة.
- قم باستخدام فلتر عالي الكفاءة يتوافق مع ما تمتلك من أجهزة التدفئة ومكيف الهواء وغيرها.
- عند تشغيل مراوح السقف أو المراوح المتنقلة، استخدم وضع تدوير الهواء لأعلى.
- احرص على أن تكون المنطقة المحيطة بمنافذ الهواء خالية من أي أثاث أو غير ذلك.

لا توجد أدلة تشير إلى أن منظفات الهواء المحمولة يمكنها منع انتشار فيروس كوفيد-19، ولكن التهوية الجيدة في الأماكن المغلقة قد تكون جيدة. وربما تكون منظفات الهواء المحمولة مفيدة في المناطق التي تفتقر إلى التهوية الجيدة، على سبيل المثال، غرفة صغيرة دون نوافذ.

### احذر من الاحتياك والغش

تجنب شراء أي منتجات يتم الترويج لها على أنها تحميك من الإصابة بفيروس كوفيد-19. لا توجد أدوية معتمدة لمنع الإصابة بفيروس كوفيد-19. لا تقدم معلوماتك الشخصية إلى أي متصل لا تعرفه. فريق العمل في هيئة الصحة العامة بتورنتو لن يطلب أبداً رقم بطاقة ائتمانك أو رقم تأمينك الاجتماعي.

### المزيد من المعلومات

تفضل بزيارة موقعنا على الويب على [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) أو اتصل على الرقم 416-338-7600.