

# ما هو فيروس الكورونا او "كوفيد-١٩"؟

The CHEERing team



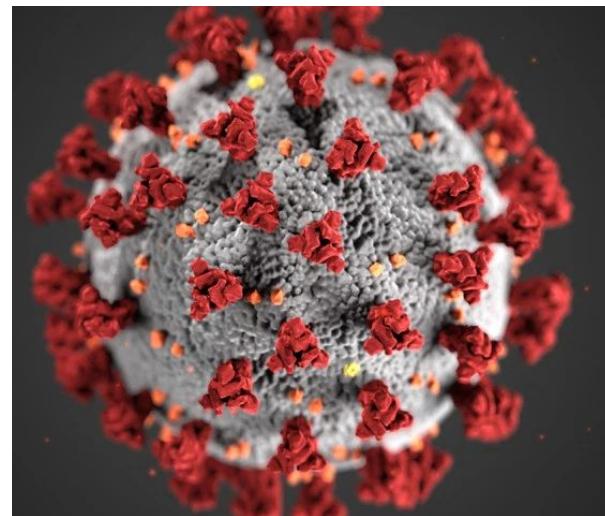
# ... هذه المعلومات

- مقدمة من CHEERing و هي منظمة تشجع على الإهتمام بالصحة العامة
- لمساعدة اللاجئين
- يرجى مشاركتها



# ما هو فيروس كورونا؟

- فيروس كورونا الجديد يسبب بمرض اسمه "كوفيد-١٩"
- انتشر "كوفيد-١٩" في كل أنحاء العالم
- الفيروس يسبب عدوى الرئتين ويمكن يسبب مشاكل في التنفس



# لماذا الكل قلق على "كورونا"؟

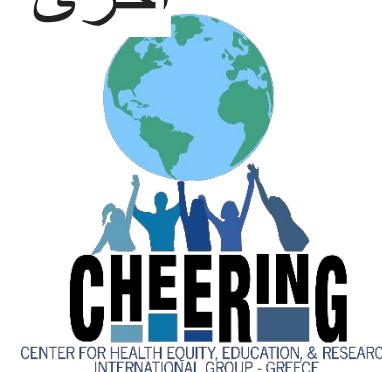
- تجد الناس صعوبة في مواجهة هذا المرض لأن "كورونا" مرض جديد من حسن الحظ أغلب الأطفال و الشباب يشفون بسهولة
- للاسف كبار السن و المرضى معرضون للخطر و يمكنهم أن يمرضون بشكل خطير. قد يصاب بعضهم بفيروس الـ كورونا ، وقد يستلسم بعضهم للمرض



**CHEERING**  
CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH  
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

# كيف يمكنني أن أمنع "كورونا"؟

- لا يوجد لقاح لمنع الفيروس الجديد
- لا يوجد علاج لـ"كورونا" ، لكن أغلب الناس يتحسنون
- غسل اليدين ، تنظيف كل شيء ، و غطاء فمك عندما تسعل أو تعطس يساعد ضد انتشار المرض
- وجود جهاز مناعة قوي يحمي جسمك من الفيروس و أمراض أخرى



# هل أصبت بفيروس "كورونا"؟

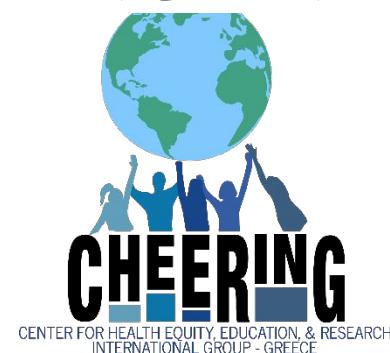
- الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك أن تأخذ اختبار لكشف المرض
- في الواقع معظم البلدان لا تملك ما يكفي من أدوات الأختبار
- من المحتمل أن لن تحصل على اختبار "كورونا"....ما لم يتبدل الوضع (و الأمور تتغير بسرعة)
- بسبب هذا، حاول أن تمنع إصابة المرض و من المهم أن تعرف ماذا تعمل إذا أصبت بـ"كورونا" أو مرض آخر



# كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟



- جراثيم مثل فيروس كورونا يهاجمون على جسمنا من الداخل
- إذا شخص مصاب بالمرض يعطس أو يسعل يمكنك أن تتنفس جراثيمهم وتصيب بالمرض حتى لو كان الشخص عديم الأعراض يمكنه أن ينقل المرض إليك



# "لا تصاب بـ"كورونا-١٩"

- دائمًا غسل يديك بشكل جيداً بالماء و الصابون
- إذا كان لديك مطهر اليدين استخدمه كثيراً
- حافظ على نظافة كل شيء. هذا مهم جداً لو كنت عايش في مكان صغير مع عدد كبير من الناس



# "لا تصاب بـ"كورونا-١٩"

غسل الأطباق و القدور و أدوات المائدة  
مع الماء الساخن و الصابون  
لا تشارك أدوات المائدة مع ناس أخرى  
ضع الطعام على طبقات فردية لكل  
شخص بدلاً من تناول الجميع من نفس  
الطبق  
نظف ساحات مجتمعية مثل الحمام و  
المطبخ. و نظف الأشياء التي يستخدمها و  
يلمسها الكل مثل مقابض الأبواب  
ابعد عن الناس المرضى

- 



- 

- 



- 



**CHEERING**  
CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH  
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

# إذا عندك طفل

- تم بالرضاعة الطبيعية
- لا تقوم بالتبديل من الرضاعة الطبيعية إلى الحليب الصناعي (البيبرون). الرضاعة الطبيعية من أكثر أماناً لأن الحليب الثدي يحمي الطفل من المرض
- إذا كنت مريضة، حاولي أن تغطي وجهك عندما ترضعين طفلك و لا تسعلي على الطفل بقى طفالك بعيداً عن الناس المرضى



Copyright, Boston Medical Center  
Photographer: Nikki Hannon

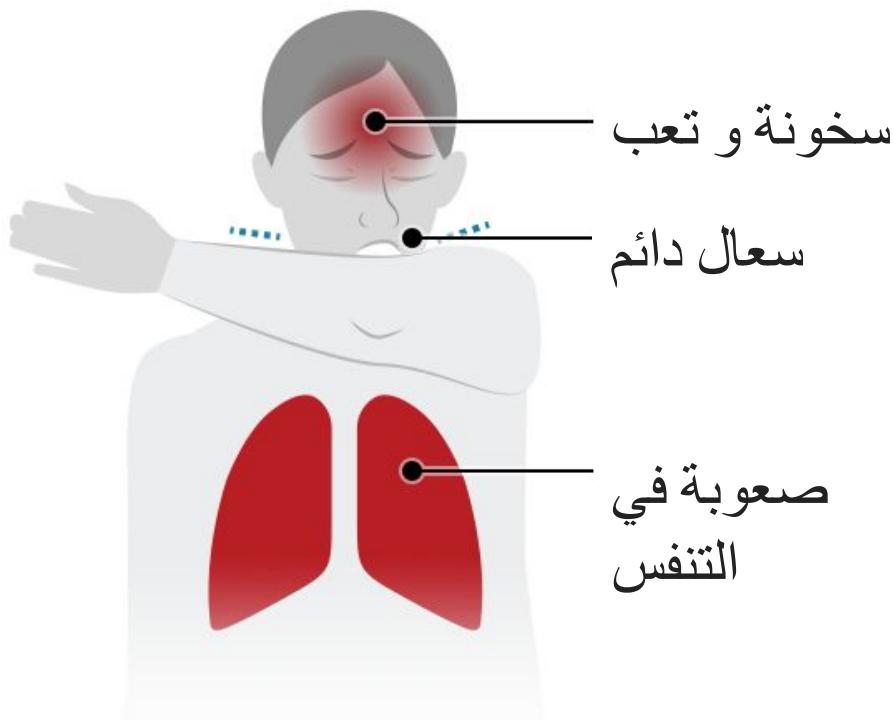


**CHEERING**

CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH  
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

# أعراض المرض

## أعراض أساسية



BBC



Source: NHS

# أعراض المرض

- أعراض الأشخاص المصابين بالمرض:
  - حرارة عالية
  - التهاب حلق و سعال دائم
  - صعوبة في التنفس
- هذه الأعراض يمكن أن تكون أعراض نزلة برد أو أنفلونزا
- وهذا يعني انه صعب أن تعرف إذا مصاب بـ"كوفيد-١٩" أو مرض



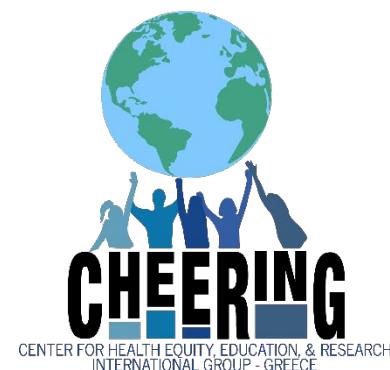
**CHEERING**

CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH  
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

# ماذا أفعل إذا أصبحت بـ "كوفيد"-

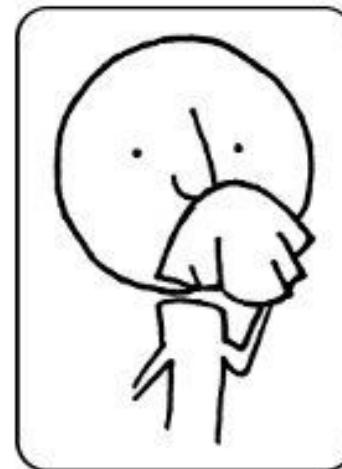
١٩١١

- يجب عليك أن تنام و تستراح
- اشرب الكثير من السوائل
- تم بالرضاعة الطبيعية لو كان عندك طفل
- اتصل بخدمات الطوارئ لو كان عندك صعوبة في التنفس أو حرارة عالية جداً



# لا تنشر المرض

- لو كان لديك أي أعراض غطي وجهك من تسعل أو تعطس
- غسل يديك دائمًا
- لا تسعل على الآخرين
- ابعد عن الكبار السن أو المرضى



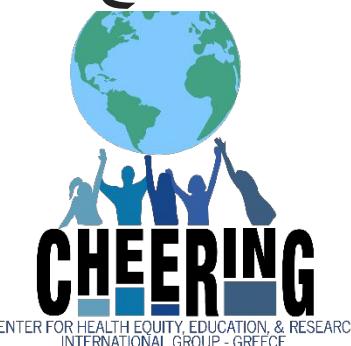
# ٣ أشياء يمكن القيام بها لتجنب: المرض

- غسل يديك بالماء و الصابون دائمًا
- نظف الساحات التجميعية
- لا تعانق أو تبوس الناس المرضى



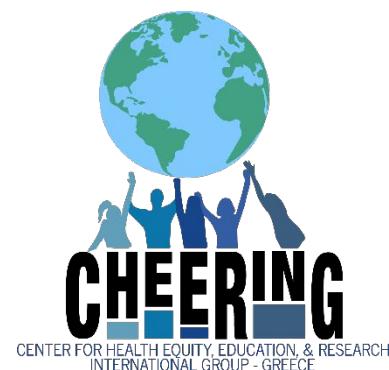
# ٣ أشياء يمكن القيام بها لكي تحافظ على صحتك عامية

- حافظ على جدول التطعيمات حتى الآن لك و لطفلك
- حافظ على الرضاعة الطبيعية للأطفال... يجب على الطفل أن يشرب فقط الحليب الثدي لأول ٦ أشهر من عمره
- بعد أول ٦ أشهر استمر بالرضاعة الطبيعية وأبدأ بالتطعيم الأكل الصلب
- تابع نظام غذائي صحي لتعزيز الجهاز المناعي



# هل سأمرض؟

- الكل يمرض بعض الأحيان
- غسل اليدين و التنظيف الجيد يحمي من المرض
- اللقاحات و الأكل الصحي تحمي من الإصابة بالمرض
- يجب أن ترى طبيب إذا مرضت و أنت قلق بشأن الإصابة بمرض خطير



# بمن أتصل؟

- <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odiges>

في اليونان يمكنك  
الاتصال بالرقم ١١٣٥  
لو كان لديك أسئلة عن  
كورونا.

