

ما هو فيروس الكورونا او "كوفيد-١٩"؟

The CHEERing team

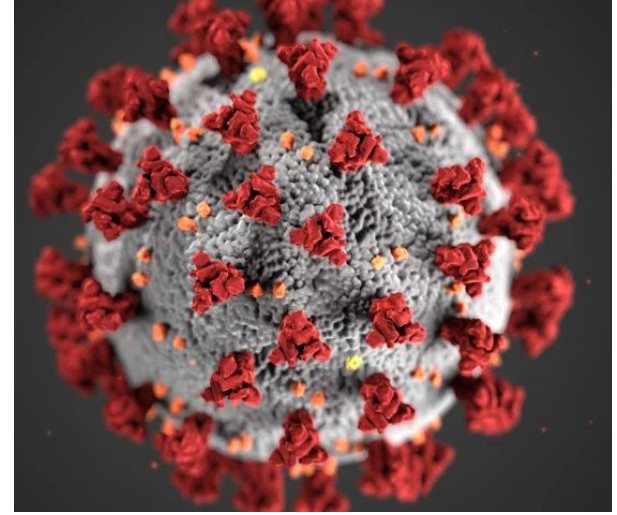


...هذه المعلومات

- 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 "كوفيد-١٩" ؟

- تجد الناس صعوبة في مواجهة هذا المرض لأن "كوفيد-١٩" مرض جديد
- من حسن الحظ أغلب الأطفال و الشباب يشفون بسهولة
- للأسف كبار السن و المرضى معرضون للخطر و يمكنهم أن يمرضون بشكل خطير. قد يصاب بعضهم بفيروس ال كوفيد-١٩ ، وقد يستلزم بعضهم للمرض



CHEERING

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

كيف يمكنني أن أمنع "كوفيد-١٩"؟

- لا يوجد لقاح لمنع الفيروس الجديد
- لا يوجد علاج لـ "كوفيد-١٩"، 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



CHEERING

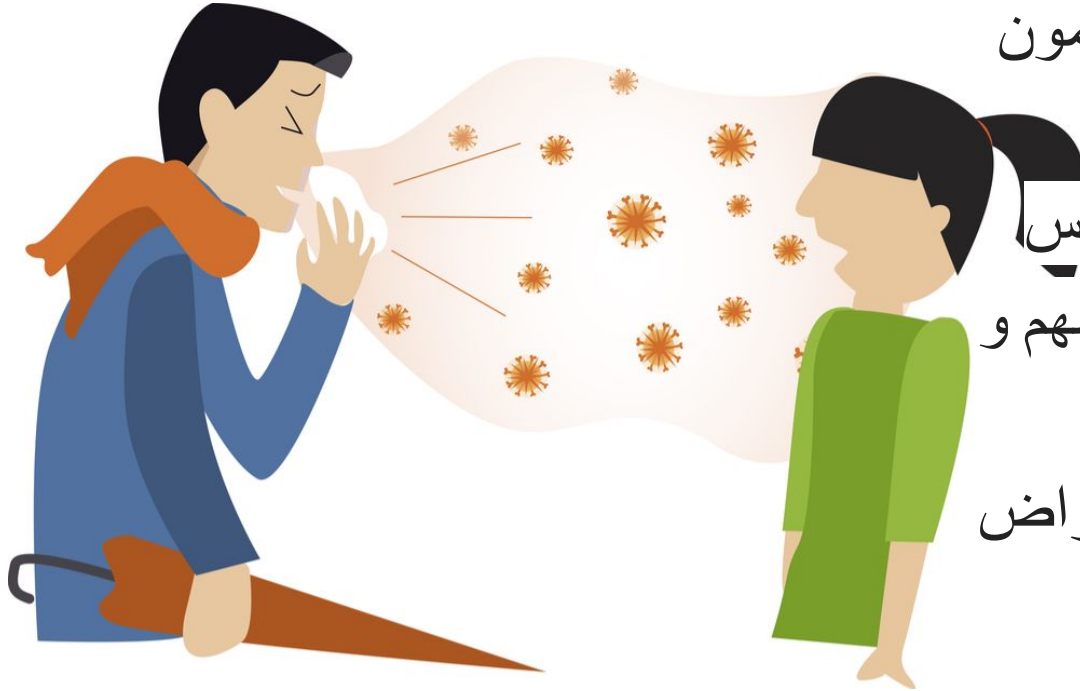
CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

هل أصبت بفيروس "كوفيد-١٩" ؟

- الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك أن تأخذ اختبار لكشف المرض
- في الواقع معظم البلدان لا تملك ما يكفي من أدوات الاختبار
- من المحتمل أن لن تحصل على اختبار "كوفيد-١٩".... 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 "كوفيد-١٩" أو مرض آخر



كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟



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



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

"لا تصاب بـ"كوفيد-١٩"

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



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

"لا تصاب ب"كوفيد-١٩"

- غسل الأطباق و القدور و أدوات المائدة مع الماء الساخن و الصابون
- لا تشترك 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
- ابتعد عن الناس المرضى



CHEERING

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

إِذَا عِنْدَكَ طِفْل

- تم بالرضاعة الطبيعية
- لا تقوم بالتبديل من الرضاعة الطبيعية إلى الحليب الصناعي (البيرون). 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
- بقي طفلك بعيداً عن الناس المرضى



Copyright, Boston Medical Center
Photographer: Nikki Hannon

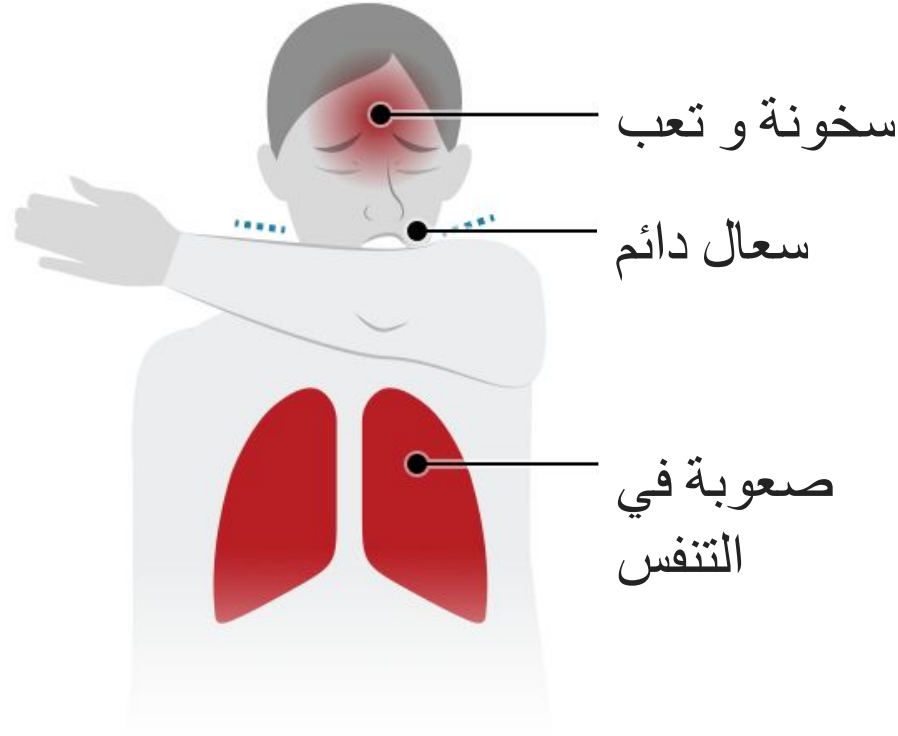


CHEERING

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

أعراض المرض

أعراض أساسية



Source: NHS

BBC

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
- و هذا يعني انه صعب أن تعرف إذا مصاب ب"كوفيد-١٩" أو مرض



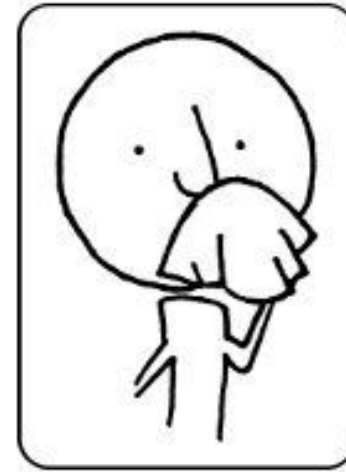
CENTER FOR HEALTH EQUITY, EDUCATION, & RESEARCH
INTERNATIONAL GROUP - GREECE

ماذا أفعل إذا أصبت بـ"كوفيد-١٩"

- 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 تنتشر المرض

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



٣ أشياء يمكنك القيام بها لتجنب المرض:

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



٣ أشياء يمكنك 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 و أبدا بالتطعيم الأكل الصلب
- تابع نظام غذائي صحي لتعزيز الجهاز المناعي



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

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 أّصل؟

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

• في اليونان يمكنك
الاتصال بالرقم ١١٣٥
لو كان لديك أسئلة عن
كوفيد-١٩

