

أسئلة وأجوبة على COVID 19

ما تحتاج إلى معرفته حول SARS-CoV-2

ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19.

ما هو مرض كوفيد-19؟

مرض كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المُكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية في ديسمبر 2019.

ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19 في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. ويتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. وتشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 حيث يعانون من صعوبة التنفس. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، بأمراض وخيمة. وقد توفي نحو 2% من الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض. وينبغي للأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس الرعاية الطبية.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 أو يعطس. وتتساقط هذه القطرات على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص. ويمكن حينها أن يصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينيهم أو أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره. ولذا فمن الأهمية بمكان الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد (3 أقدام). وتعكف الوزارة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد-19 وستواصل نشر أحدث ما تتوصل إليه من نتائج

هل يمكن للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 أن ينتقل عبر الهواء؟

تشير الدراسات التي أجريت حتى يومنا هذا إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل في المقام الأول عن طريق ملامسة القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء. انظر الإجابة عن السؤال السابق: "كيف ينتشر مرض كوفيد-

هل يمكن أن يصاب المرء بالمرض عن طريق شخص عديم الأعراض؟

تتمثل الطريقة الرئيسية لانتقال المرض في القطرات التنفسية التي يفرزها الشخص عند السعال. وتتضاءل احتمالات الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص عديم الأعراض بالمرء. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن فترة انتقال مرض كوفيد-19 وستواصل نشر أحدث النتائج.

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق براز شخص مصاب بالمرض؟

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد-19 عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى محدودة. وفي حين أن التحريات المبدئية تشير إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يشكل إحدى السمات الرئيسية للفاشية. وتعكف المنظمة على تقييم البحوث الجارية بشأن طرق انتشار مرض كوفيد-19 وستواصل نشر النتائج الجديدة. ولكن نظراً إلى ما ينطوي عليه ذلك من مخاطر، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام دورة المياه وقبل تناول الطعام.

كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

تدابير الحماية للجميع

اطلع باستمرار على أحدث المعلومات عن فاشية مرض كوفيد-19 التي تتاح على الموقع الإلكتروني للمنظمة وعن طريق سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية. وما زال معظم المتضررين من مرض كوفيد-19 يتركزون في الصين، في حين توجد بعض الفاشيات في بلدان أخرى. ويعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى من مرض طفيف ثم يتعافون، ولكن المرض قد يكون أشد وخامة بالنسبة لأشخاص آخرين. وعليك الحفاظ على صحتك وحماية الآخرين باتّباع ما يلي:

- نظف يديك جيداً بانتظام بفرَكهما مطهر كحولي لليدين أو بغسلهما بالماء والصابون.
 - لماذا؟ إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي من شأنه أن يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.
- احتفظ بمسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بينك وبين أي شخص يسعل أو يعطس.
 - لماذا؟ عندما يسعل الشخص أو يعطس، تنتشر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فإذا كنت شديد الاقتراب منه يمكن أن تتنفس هذه القطرات، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصاباً به.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.
 - لماذا؟ تلمس اليدين العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. وإذا تلوثت اليدين فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. ويمكن للفيروس أن يدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.

- تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة التنفسية الجيدة. ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثنى أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.
 - لماذا؟ إن القطرات تنشر الفيروس. وبتأباع ممارسات النظافة التنفسية الجيدة تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات البرد والأنفلونزا وكوفيد-19.
- الزم المنزل إذا شعرت بالمرض. إذا كنت مصاباً بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، التمس الرعاية الطبية واتصل بمقدم الرعاية قبل التوجه إليه. واتباع توجيهات السلطات الصحية المحلية.
 - لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عن الوضع في منطقتك. واتصالك المسبق بمقدم الرعاية الصحية سيسمح له بتوجيهك سريعاً إلى مرفق الرعاية الصحية المناسب. وسيسهل ذلك في حمايتك ومنع انتشار الفيروسات وسائر أنواع العدوى.
- اطلع باستمرار على آخر تطورات مرض كوفيد-19. واتباع المشورة التي يسديها مقدم الرعاية الصحية أو سلطات الصحة العمومية الوطنية والمحلية أو صاحب العمل بشأن كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19.
 - لماذا؟ تتوفر للسلطات الوطنية والمحلية أحدث المعلومات عما إذا كان مرض كوفيد-19 ينتشر في منطقتك. فهي الأقدر على إسداء المشورة بشأن الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأشخاص في منطقتك لحماية أنفسهم.

تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)

- اتبع الإرشادات الموضحة أعلاه (تدابير الحماية للجميع)
- الزم المنزل في حالة العودة من مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً، حتى لو ظهرت الأعراض.
 - لماذا؟ سيسمح تجنبك لمخالطة الآخرين وزيارتك للمرافق الطبية بأن تعمل هذه المرافق بمزيد من الفعالية، وسيساعدان على حمايتك أنت والآخرين من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وسائر الفيروسات.
- وإذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس، اتصل بـ SAMU 190 على الفور، فقد تكون مصاباً بعدوى الجهاز التنفسي أو حالة مرضية وخيمة أخرى. وأخبره إن كنت قد سافرت أو خالطت أي مسافرين مؤخراً.
 - لماذا؟ إن احترام الحجر الصحي. سيساعد أيضاً على منع أي انتشار محتمل للفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وغيره من الفيروسات.

ما هي احتمالات إصابتي بمرض كوفيد-19

تتوقف المخاطر على مكان إقامتك وأين سافرت مؤخراً. فمخاطر العدوى تزداد في المناطق التي يوجد فيها عدد من الأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بمرض كوفيد-19 ولكن من الأهمية بمكان أن يكونوا على وعي بالحالة السائدة في المناطق التي يوجد فيها وبجهود التأهب المبذولة فيها وتعمل وزارة الصحة على رصد فاشيات مرض كوفيد-19 والاستجابة لها.

هل ينبغي أن أشعر بالقلق من الإصابة بمرض كوفيد-19؟

إذا لم تكن في منطقة ينتشر فيها مرض كوفيد-19، وإذا لم تكن قد سافرت من أي من هذه المناطق، وإذا لم تكن قد خالطت أي شخص يشعر بالتوعك، فإن احتمالات إصابتك بالمرض تُعد قليلة حالياً. ومع ذلك، فإن شعورك بالتوتر والقلق إزاء هذا الأمر يمكن تفهمه. وحصولك على الوقائع التي تساعدك على تحديد المخاطر بدقة حتى يمكنك اتخاذ الاحتياطات المعقولة، يُعد أمراً جيداً. ويمثل مقدم الرعاية الصحية وسلطات الصحة العمومية الوطنية وصاحب العمل مصادر ممكنة للمعلومات الصحيحة عن مرض كوفيد-19 وعن مدى انتشاره في منطقتك. ومن الأهمية بمكان معرفة الحالة السائدة في المكان الذي تعيش فيه واتخاذ التدابير الملائمة لحماية نفسك. (انظر تدابير الحماية للجميع).

وإذا كنت في منطقة تفشى فيها مرض كوفيد-19 يلزم عليك أن تأخذ مخاطر العدوى على محمل الجد. اتّبع المشورة الصادرة عن السلطات الصحية الوطنية والمحلية. فعلى الرغم من أن مرض كوفيد-19 لا يتسبب إلا في اعتلال طفيف لدى معظم الناس، فإنه قد يتسبب بمرض وخيم لدى الآخرين. ويؤدي المرض في حالات نادرة إلى الوفاة. ويبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) أكثر تأثراً بالمرض. (انظر تدابير الحماية للأشخاص الذي يزورون مناطق ينتشر فيها مرض كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً (الأيام الأربعة عشر الماضية)).

من هم الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بمرض وخيم؟

مازلنا نتعرف على تأثير مرض كوفيد-19 على الناس، ومع ذلك فيبدو أن المسنين والأشخاص المصابين بحالات طبية موجودة مسبقاً (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وداء السكري) يصابون بمرض وخيم أكثر من غيرهم.

هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه؟

لا. لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-19 سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

هل هناك لقاح أو دواء أو علاج لمرض كوفيد-2019؟

ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للفيروسات للوقاية من مرض كوفيد-2019 أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بمرض وخيم إلى المستشفيات. ويتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الداعمة.

ويجري حالياً تحري بعض اللقاحات المحتملة والأدوية الخاصة بعلاج هذا المرض تحديداً. ويجري اختبارها عن طريق التجارب السريرية. وتقوم المنظمة بتنسيق الجهود المبذولة لتطوير اللقاحات والأدوية للوقاية من مرض كوفيد-19 وعلاجه.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون. (انظر: كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟).

هل مرض كوفيد-19 هو نفسه مرض سارس؟

كلا. الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 وذاك الذي يسبب المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس) بينهما ارتباط جيني ولكنهما مختلفان. ويُعد مرض سارس أشد فتكاً ولكنه أقل عدوى بكثير من مرض كوفيد-19. ولم يتفش مرض سارس في أي مكان من العالم منذ عام 2003.

هل ينبغي أن استخدم كمادة لحماية نفسي؟

لا يتعين على الأشخاص غير المصابين بأعراض تنفسية مثل السعال، أن يستخدموا كمادات طبية. وتوصي وزارة الصحة باستخدام الكمادة للأشخاص المصابين بأعراض مرض كوفيد-19 وأولئك القائمين على رعاية الأشخاص المصابين بأعراض مثل السعال والحمى. ويُعد استخدام الكمادة بالغ الأهمية بالنسبة إلى العاملين الصحيين والأشخاص الذين يقدمون الرعاية إلى أحد المرضى (في المنزل أو في أحد مرافق الرعاية الصحية).

وتنصح وزارة الصحة باستخدام الرشيد للكمادات الطبية لتلافي إهدار الموارد الثمينة وإساءة استخدام الأقنعة لا تستخدم الكمادة إلا إذا كنت مصاباً بأعراض تنفسية (السعال والعطس)، أو يُشتبه بإصابتك بعدوى مرض كوفيد-19 المصحوبة بأعراض خفيفة، أو كنت تقدم الرعاية إلى شخص يشتبه بإصابته بهذه العدوى. وترتبط العدوى المشتبه فيها بمرض كوفيد-19 بالسفر إلى المناطق التي أبلغت عن وجود حالات، أو بالمخالطة الوثيقة لشخص سافر إلى تلك المناطق وأصيب بالمرض.

وتتمثل السبل الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 في المواظبة على تنظيف اليدين، وتغطية الفم عند السعال بثني المرفق أو بمنديل ورقي، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.

طريقة وضع الكمادة واستخدامها ونزعها والتخلص منها

1. تذكر أن استخدام الكمادة ينبغي أن يقتصر على العاملين الصحيين ومقدمي الرعاية والأشخاص المصابين بأعراض تنفسية مثل الحمى والسعال.
2. قبل لمس الكمادة، نظف يديك بفرَكهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
3. أمسك الكمادة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة.
4. حدد الطرف العلوي من الكمادة (موضع الشريط المعدني).
5. تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمادة إلى الخارج (الجهة الملونة).
6. ضع الكمادة على وجهك. اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمادة ليتخذ شكل أنفك.
7. اسحب الجزء السفلي من الكمادة لتغطي فمك وذقنك.
8. بعد الاستخدام، اخلع الكمادة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمادة عن وجهك وملابسك لتجنب ملامسة أجزاء الكمادة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
9. تخلص من الكمادة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
10. نظف يديك بعد ملامسة الكمادة أو رميها بفرَكهما بمطهر كحولي، أو إذا بغسلهما بالماء والصابون إذا كانت متسختين بوضوح.

كم تستغرق فترة حضانة مرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و14 يوماً، وعادة ما تستمر خمسة أيام. وستُحدّث هذه التقديرات كلما توفر المزيد من البيانات.

هل يمكن أن تنتقل عدوى مرض كوفيد-19 إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الخفافيش والحيوانات. ويصاب الأشخاص في حالات نادرة بعدوى هذه الفيروسات التي ينقلونها بعد ذلك إلى الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك أن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (سارس) الذي ارتبط بقطط الزباد، وفيروس كورونا المسبب لمتلازمة الشرق الأوسط التنفسية الذي انتقل طريق الإبل. ولم تتأكد بعد المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-19.

ولحماية نفسك، عندما تزور أسواق الحيوانات الحية مثلاً، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخي العناية الواجبة عند التعامل مع اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتلافي تلوث الأغذية غير المطهورة، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطبوخة جيداً.

هل يمكن أن أصاب بمرض كوفيد-19 عن طريق حيواني الأليف؟

كلا. لا توجد أي بيانات تشير إلى أن الحيوانات المنزلية أو الأليفة مثل القطط والكلاب قد أصيبت بعدوى مرض كوفيد-19 أو يمكنها نشر الفيروس المسبب لهذا المرض.

كم من الوقت يظل الفيروس حياً على الأسطح؟

لا يُعرف على وجه اليقين فترة استمرار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 حياً على الأسطح، ولكن يبدو أنه يشبه في ذلك سائر فيروسات كورونا. وتشير الدراسات إلى أن فيروسات كورونا (بما في ذلك المعلومات الأولية عن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19) قد تظل حية على الأسطح لبضع ساعات أو لعدة أيام. وقد يختلف ذلك باختلاف الظروف (مثل نوع السطح ودرجة الحرارة أو الرطوبة البيئية).

إذا كنت تعتقد أن سطحاً ما قد يكون ملوثاً، نظفه بمطهر عادي لقتل الفيروس وحماية نفسك والآخرين. ونظف يديك بفرعهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون. وتجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

هل من الآمن تلقي الطرود من المناطق التي أبلغت عن حالات إصابة بمرض كوفيد-19؟

نعم. إن احتمالات تلوث السلع التجارية عن طريق شخص مصاب بالعدوى هي احتمالات ضعيفة، كما أن مخاطر الإصابة بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 عن طريق طرد ثقل وشحن وتعرض لمختلف الظروف ودرجات الحرارة، هي مخاطر ضئيلة.

هل هناك أمور ينبغي أن أتجنبها؟

التدابير التالية غير فعالة في مواجهة مرض كوفيد-19 بل قد تكون ضارة:

- التدخين
- تعاطي العلاجات العشبية التقليدية
- استخدام كمادات متعددة
- التطبيب الذاتي مثل تعاطي المضادات الحيوية

نصائح للجمهور بشأن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

احرص على متابعة آخر المستجدات عن مرض كوفيد-19، على الموقع الإلكتروني
وزارة الصحة

لمزيد من المعلومات، اتصل على الرقم المجاني لوزارة الصحة 80101919

اغسل اليدين بانتظام

احرص على ممارسات النظافة التنفسية

- احرص على تغطية الفم والأنف بثني المرفق أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم تخلص من المنديل الورقي فوراً بإلقائه في سلة مهملات مغلقة ونظف يديك بمطهر كحولي أو بالماء والصابون.
- لماذا؟ تغطية الفم والأنف عند السعال والعطس تمنع انتشار الجراثيم والفيروسات. أما إذا غطيت فمك وأنفك بيدك أثناء العطس والسعال فقد تنقل الجراثيم إلى كل ما تلمسه من أشياء وأشخاص.

تابع المستجدات واتبع نصائح مقدمي الرعاية الصحية

- احرص على متابعة آخر المستجدات بشأن مرض كوفيد-19. واتبع النصائح التي يقدمها لك مقدم الرعاية الصحية وتلك الصادرة عن سلطات الصحة المحلية والوطنية بشأن أساليب حماية نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى كوفيد-19.
- لماذا؟ لأن السلطات المحلية والوطنية لديها أحدث المعلومات عما إذا كانت عدوى كوفيد-19 قد انتشرت بالفعل في منطقتك، وهي الأقدر على تقديم النصائح بشأن ما ينبغي للناس في منطقتك فعله لحماية أنفسهم.

تدابير الحماية للأشخاص الذين يتواجدون في مناطق تنتشر فيها عدوى كوفيد-19 أو زاروها مؤخراً

خلال 14 يوماً الأخيرة

- اتبع الإرشادات المذكورة أعلاه.
- ابق في المنزل إذا كنت تشعر بالتوعك، حتى لو كانت أعراضك خفيفة كالصداع أو الرشح البسيط، إلى أن تتعافى.
- لماذا؟ إن تفادي ملامسة الآخرين وزيارة المرافق الطبية سيمكّن هذه المرافق من أداء دورها بفعالية أكبر وسيساعد في حمايتك وحماية الآخرين من احتمالات الإصابة بالفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 وغيره من الفيروسات.
- إذا أصبت بالحمى والسعال وصعوبة التنفس، اتصل بـ SAMU 190 فوراً. وأخبره بأي أماكن سافرت إليها مؤخراً أو مسافرين قمت بمخالطتهم.