

COVID-19

يمكن أن يكون لتفشي فيروس كورونا COVID-19 تأثير كبير على حياتنا. نحتاج أن نكون مستعدين. الأماكن والمؤسسات التي تعتمد عليها - مثل المكاتب الحكومية، المتاجر، المدارس، النقل والمواصلات والخدمات الأخرى - قد لا تكون متاحة كما هي طبيعتها في العادة وإليك الخطوات التي يمكنك اتخاذها الآن للتجهيز.

تعرف على جيرانك ومجتمعك

- **مَن يمكنه مساعدتك؟** حدد الجيران، والأصدقاء، والعائلة، وزملاء العمل الذين يمكنهم مساعدتك في حالة الطوارئ.
- **مَن يمكنه مساعدتك؟** حدد الجيران، والأصدقاء، والعائلة، وزملاء العمل من كبار السن الذين لديهم احتياجات خاصة، أو لا يفهمون اللغة الإنجليزية جيداً، أو الجدد في المنطقة.
- **تطوِّع مع المجموعات المحلية.** انضم إلى مجموعات مثل هيئة الاحتياط الطبية وفيلق المواطن أو تلك المرتبطة بالمدارس، والجمعيات المدنية، ودور العبادة للمساعدة في حالات الطوارئ.
- **ابقَ على إطلاع** قم بالتسجيل في alexandriava.gov/eNews وذلك للحصول على معلومات مجانية، بما في ذلك تنبيهات الطوارئ من مدينة الإسكندرية.

خطّط لعملك

- أثناء تفشي فيروس كورونا COVID-19، قد لا تعمل الشركات وفقاً لجدول زمنية عادية. تأكد من أن تسأل صاحب العمل عن خطته إذا كان يجب تغيير الجدول الزمني.
- اسأل كيف سيتصل بك مشرفك بشأن التغييرات في عمك أو مكتبك.
 - اسأل كيف سيتم التعامل مع إجازات الأسرة والإجازات المرضية.
 - اسأل عما إذا كانت هناك خطط للأشخاص للعمل من المنزل أو مكان آخر.

امنع العدوى

- عليك غسل اليدين كثيراً بغسلهم بالصابون والماء الفاتر لمدة لا تقل عن 20 ثانية إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.
- تجنب لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- نظّف وطّهر بشكل متكرر الأسطح والأغراض التي تلمس، على سبيل المثال الألعاب ومقابض الأبواب وبالأخص عندما يكون هناك شخص مريض.
- تجنب الاحتكاك المباشر بالأشخاص الذين يعانون من أعراض تشبه نزلة برد أو إنفلونزا (مثل الحمى، الكحة، احتقان الزور، ضيق التنفس) - لا تصافح أو تعانق الآخرين.

إذا أصبت بالمرض

إذا كنت تعاني من أعراض مثل الحمى، أو السعال، أو ضيق التنفس، تتصح إدارة الصحة بالإسكندرية بالسعي للحصول على رعاية صحية كما تفعل مع أي فيروس تنفسي آخر، مثل الأنفلونزا. اتصل بمقدم الرعاية الصحية أو العيادة قبل أن تذهب وأخبرهم بالأعراض والتعرضات المحتملة حتى يمكن اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمنع انتشار الجراثيم.

- **ابقَ بعيداً.** ابقَ في المنزل، لا تخرج إلى الأماكن العامة، بما في ذلك المتاجر والمطاعم.
- **استخدم مرفقك.** قم بالسعال والعطس في باطن مرفقك وليس في يدك. بدلاً من ذلك، قم بالسعال والعطس في منديل، ثم ارميه في سلة المهملات، واغسل يديك.
- **استمع إلى طبيبك.** أثناء حالة الوباء، اتبع مشورة مسؤولي الصحة العامة.
- **مارس العادات الجيدة.** احصل على قسط وافر من النوم. كن نشطاً بدنياً. عليك التحكم في التوتر. أشرب الكثير من السوائل. عليك أكل الأطعمة المغذية. توقف عن التدخين للمساعدة في تقليل العواقب الخطيرة في حال أصيبت بأعراض تشبه الإنفلونزا.