

أبرز حالات كوفيد-19 من شراكة المجتمع الصحي ("RHCP")

بروتشيستر

الطبعة الثالثة

تقرير الحالة (اعتبارًا من أبريل 12, 2020)

مقاطعة أولمستيد : 143 حالة

مينيسوتا: 1,621 حالة

الولايات المتحدة الأمريكية: 525,704 حالة

(المرجع: مينيسوتا دائرة الصحة MN, مراكز مكافحة الأمراض واتقائها CDC)

أوقف الإنتشار

إستخدم غطاء من القماش للوجه في الأماكن العامة.

قم بتغطية فمك عند السعال أو العطاس.

إغسل يديك بالماء والصابون أو قم بإستخدام معقم اليدين بشكل متكرر.

حافظ على التباعد الإجتماعي الخاص بك - ابق على بعد 6 أقدام من الآخرين.

ابق بالمنزل وإعزل نفسك إذا أحسست أنك مريض.

قم بإجراء إختبار كوفيد-19, إذا كنت بحالة غير جيدة.

تمت الإجابة على أسئلتك

1. تم تشخيصي بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19. هل يمكن أن أصاب به مرة أخرى؟

• استنادًا إلى ما هو معروف حاليًا- لا.

• ولكننا لا نعرف إلى متى تستمر هذه الحماية أو المناعة.

2. هل هناك اختبار لمعرفة ما إذا كنت قد أصبت بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19؟

• طورت مختبرات مايو كلينيك اختبارًا للكشف عن وجود الأجسام المضادة الخاصة بـ SARS-CoV-2 وهو الفيروس الذي يسبب

فيروس كورونا المستجد كوفيد-19.

• ولكن، ليس من المعروف حتى الآن ما إذا كان وجود الأجسام المضادة الخاص بفيروس كورونا كوفيد-19 معناه أن الشخص لن يتم إصابته مرة أخرى.

• في الوقت الحاضر، يقتصر هذا الاختبار لهؤلاء من تم التأكيد على أن نتيجتهم لفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 إيجابية.

3. ماذا أفعل إذا كان أحد أفراد العائلة مريضًا؟ هل لي أن آتي إلى العمل؟

• طالما أنك لاتعاني من أي أعراض، إذن لا يوجد أي قيود على الأنشطة، بما في ذلك العمل، حتى خلال إنتظارك لنتائج الاختبار لأحد أفراد عائلتك.

• إذا كانت نتيجة أحد أفراد عائلتك إيجابية لفيروس كورونا المستجد كوفيد-19، إذن لاتذهب للعمل وقم بالتواصل مع الموارد البشرية لمن قام بتوظيفك أو خدمة الصحة المهنية.

• إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس أو التهاب الحلق أو الإسهال أو صعوبة في التنفس أو القشعريرة أو الآلام في العضلات أو فقدان لحاسة الشم أو التذوق، إذن عليك بإختبار فيروس الكورونا المستجد كوفيد-19 وابق بالمنزل.

4. ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي وعائلتي؟

• قم بتنظيف يديك بشكل متكرر بالماء والصابون أو معقم اليدين.

• قم بتعقيم الأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر منك أو من غيرك، بما في ذلك الهواتف المحمولة و أعطية الهواتف المحمولة أو مقابض الأبواب و لوحات المفاتيح للكمبيوتر. أيضا، عليك بتعقيم الأسطح مثل أسطح المكاتب والمطابخ وما إلى ذلك.

• من المنطقي أن تقوم بتغيير ملابسك المستخدمة في العمل قبل أو عند وصولك للمنزل. اغسل الملابس بشكل متكرر بمسحوق الغسيل العادي. لا حاجة إلى غسيل إضافي أو معالجة خاصة.

• إذا كنت مريضًا، ابق بالمنزل وحاول أن تحدد من التعامل مع الآخرين.

- احصل على قسط كاف من النوم وتناول الطعام الصحي.
- أفضل شيء تقوم به لحماية الآخرين هو عدم زيارتهم وجهاً لوجه. ولكن من المهم أن تبقى على اتصال مع الأقارب والجيران والأصدقاء باستخدام الوسائل الرقمية والتواصل الاجتماعي.

5. هل من الممكن أن أصاب بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 من الطعام؟
- لا يوجد دليل حالياً على ما إذا أنه ممكن للإصابة بفيروس كورونا المستجد كوفيد-19 من خلال الإستهلاك للأغذية.
 - الاحتياطات عند التسوق للطعام قد تمنع الانتشار:
 - قم بتعقيم عربات وسلال التسوق.
 - حافظ على مسافة تبعد 6 أقدام بينك وبين المتسوقين الآخرين.
 - بعد التسوق، قم بالتخلص من الأكياس وحيدة الاستعمال، اغسل يديك بالماء والصابون، و قم بتعقيم أسطح المكتب أو المطبخ أو أي أسطح أخرى.

6. هل يمكن أن تنتقل عدوى فيروس كورونا المستجد كوفيد-19 من الأشياء؟
- أظهرت الدراسات مؤخراً أن فيروس السارس SARS-CoV-2 قد يبقى معدياً على الأسطح أو الأجسام لمدة تصل إلى 72 ساعة، ولكن معظم الفيروسات على سطح المواد الشائعة تصبح غير نشطة (غير معدية) بعد أول 24 ساعة.
 - هناك أدلة محدودة من حيث إن كانت جسيمات الفيروس على تلك المنتجات تقوم بنقل الأمراض.

7. أين يمكنني الحصول على طعام مجاني لعائلتي؟
- قناة البنك الأول للأغذية لاتزال مفتوحة على الرابط <https://helpingfeedpeople.org/> للحصول على المعلومات و توزيع صندوق الطعام.
 - يمكنك العثور على موقع رفوف الأغذية من خلال موقع محدد الموارد الغذائية في مقاطعة أولمستيد على <https://coronavirus-response-olmsted-county-mn-gis-olmsted.hub.arcgis.com/app/4e3083d139444f6db35ba93ca055320f>
 - مدارس روتشيستر العامة لديها وجبات للأطفال تحت مسمى "Grab and Go" https://drive.google.com/file/d/12WlyvwHCoPAU3yE_6xvHXXVR-HsOhcJq/view

8. لدي أحد أفراد العائلة ملتزم بالمنزل و غير قادر على التسوق. أين يمكنني الحصول على المساعدة؟
- برنامج "Meals on Wheels" مازال مستمرا ومتاح. تقدم بطلب لخدمة العائلة بروتشيستر ("FSR") على <http://familyservicerochester.org/> أو قم بالاتصال على (507) 287-2010
 - للمساعدة مع التسوق من البقالة والتوصيل ، قم بإرسال طلب لـ ("FSR"). هناك رسوم بقيمة \$10.

9. هل يجب علي ارتداء غطاءً للوجه في الأماكن العامة؟
- نعم، يجب على الجميع ارتداء غطاء من القماش للوجه في الأماكن العامة أو الأماكن المجتمعية ، على سبيل المثال في محلات البقالة.
 - يجب غسل غطاء الوجه يوميًا.
 - هام: استخدام غطاء الوجه لا يحل محل الابتعاد الاجتماعي وغسل اليدين المتكرر.

10. من هو/هي من لا ينبغي لهم ارتداء قطعة قماش كغطاء للوجه؟
- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين؛ وأي شخص ممن لديه صعوبة في التنفس ، أو فاقد للوعي، عاجز أو غير قادر على إزالة الغطاء دون مساعدة .

أنت، الناس في المجتمع، في الصفوف الأمامية لوقف كوفيد-19. بالحفاظ على نظافة اليدين، النظافة والتعقيم. بالتباعد الاجتماعي. بالبقاء في المنزل.

كلنا في هذا معاً. سوف نتعافى كشخص واحد