



# احم نفسك ومجتمعك

## ما المقصود بفيروس كوفيد-19؟

فيروس كورونا المستجد، كوفيد-19، مرض جديد تم اكتشافه في البداية في مدينة ووهان بالصين في شهر ديسمبر من عام 2019، حيث يعاني المرضى من ارتفاع في درجة الحرارة ومرض شديد في الجهاز التنفسي. ومنذ ذلك الحين، شهدت دول أخرى، بما في ذلك الولايات المتحدة، ظهور حالات المرض.

ولا يتوفر حاليًا أي لقاح للوقاية من عدوى كوفيد-19. أفضل طريقة للوقاية من العدوى هي تجنب التعرض لهذا الفيروس.

## كيف يمكن منع الإصابة بالعدوى؟

للتذكير، يوصي مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها دائمًا باتخاذ إجراءات وقائية يومية للمساعدة في منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي، بما في ذلك:

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول (60% على الأقل كحول).
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- تجنب القرب الشديد من الأشخاص المصابين بالمرض.
- ابق في المنزل عندما تشعر بالمرض.
- قم بتغطية وجهك أثناء العطس أو السعال باستخدام منديل، ثم تخلص من المنديل في سلة النفايات.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.