

معلومات عامة حول كوفيد-19

ينتشر فيروس كوفيد-19 بسهولة من خلال الرذاذ التنفسي، كما هو الحال عندما يسعل شخص مريض بالفيروس أو يعطس بالقرب من شخص آخر.

كما قد تكون الإصابة بفيروس كوفيد-19 ممكنة عن طريق لمس سطح أو جسم حامل للفيروس ثم لمس فمك، أو أنفك، أو عينيك، على الرغم من أنه لا يُعتقد أن هذه هي الطريقة الرئيسية لانتشار الفيروس.

الأعراض

- السعال
- الحمى
- فقدان حاسة الشم/التذوق
- آلام العضلات
- سيلان الأنف
- قصر النفس
- احتقان الحلق

الوقاية

- غسل يديك كثيرًا بالماء والصابون الدافئ، وفركهما لمدة 20 ثانية على الأقل ثم شطفهما جيدًا. إذا لم يتوفر لديك الماء والصابون لغسل يديك، فاستخدم معقم اليدين الكحولي الذي يحتوي على 60 بالمائة على الأقل من الكحول.
- تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ورمي المنديل في سلة المهملات قبل غسل يديك بالماء والصابون.
- تنظيف الأسطح التي تلمسها بشكل متكرر، مثل مقابض الأبواب، والهواتف المحمولة، والأجهزة اللوحية، وأجهزة الكمبيوتر، وتطهيرها.
- تجنب الاختلاط بالأشخاص المرضى أو الذين قد يعانون أعراض كوفيد-19.
- البقاء في المنزل متى تستطيع لتقليل احتمالية الإصابة بالفيروس أو احتمالية نشره إلى الآخرين.
- إذا اضطررت للخروج، فتجنب الزحام وابتعد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الأشخاص خارج منزلك في أثناء ممارسة التباعد الاجتماعي.
- تلقي التطعيم عندما يصبح لقاح كوفيد-19 متاحًا لك.

الموارد العامة

يتغير وضع فيروس كوفيد-19 سريعًا، وننصح المرضى بمراقبة المعلومات في:

- [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#)
- [إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس](#)
- [إدارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية نيوهامبشاير](#)

يمكنك أيضًا الاتصال بالخط الساخن المخصص لفيروس كوفيد-19 في ماساتشوستس للحصول على معلومات عن طريق الاتصال بالرقم 211، على مدار اليوم، وطوال أيام الأسبوع.

يمكن لسكان ماساتشوستس أيضًا الاشتراك في إشعارات كوفيد-19 المباشرة من مسؤولي الصحة العامة عن طريق إرسال كلمة "COVIDMA" إلى 888-777.

الحصول على المعلومات المحدثة حول اللقاح

الرسائل الإلكترونية الخاصة باللقاحات من بوابة Patient Gateway

Patient Gateway تُعد وسيلة مريحة وآمنة لإدارة صحتك والتواصل مع مكتب طبيبك. إننا نرسل تحديثات منتظمة حول لقاح كوفيد-19 إلى جميع الأشخاص المسجلين في Patient Gateway.

[المقصود ببوابة Patient Gateway](#)

