

معلومات مهمة بخصوص فيروس كورونا أو كوفيد-19 (COVID-19)

Michigan.gov/Coronavirus

اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.

- يجب إخراج اللوازم الحرجة مثل الأقنعة الجراحية أو أجهزة التنفس نوع N-95 للعاملين في الرعاية الصحية وكادر المسعفين الطبيين الأوليين الآخرين.
- يجب غسل أغطية الوجه القماشية وتجفيفها بالكامل بين الاستخدامات.

للمؤسسات الأغذية:

- يجب ألا يعمل الموظفون المرضى أو الذين تظهر عليهم أعراض الجهاز التنفسي حتى يتم التخلص من الأعراض.
- تأكد من توفر مطهرات اليد والكحول والمناديل الإضافية للزبائن لاستخدامها.
- استمر في تنظيف وتعقيم أي أشياء أو أسطح بشكل منتظم، مع إعطاء اهتمام خاص للأسطح التي قد يكون قد لمسها عامل أو زبون مريض.
- إتبع متطلبات الأمان في التعامل مع الأغذية، بما في ذلك غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.

ماذا عن طعامي؟

- من المهم دائمًا إتباع ممارسات النظافة الجيدة، على سبيل المثال، غسل اليدين والسطوح في كثير من الأحيان، فصل اللحوم النيئة عن الأطعمة الأخرى، الطهي إلى درجة الحرارة المناسبة وتبريد الأطعمة على الفور عند التعامل مع الأطعمة أو تحضيرها.

ماذا عن الحيوانات الأليفة؟

- لا يوجد دليل على أن إصطحاب الحيوانات بما في ذلك الحيوانات الأليفة يمكن أن تنشر كوفيد-19. مع ذلك، نظرًا لأن الحيوانات يمكن أن تنشر أمراضًا أخرى للناس، فمن الأفضل دائمًا أن تغسل يديك بالصابون بعد التواجد حول الحيوانات. قيّد الإتصال بالحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى أثناء مرضك بكوفيد-19، تمامًا كما تفعل مع الأشخاص الآخرين.

كيف ينتشر فيروس كوفيد-19

- السعال و العطس بدون غطاء مناسب.
- الإتصال الشخصي الوثيق (على بعد ستة أقدام من شخص مؤكد إصابته مختبريًا).
- لمس شيء أو سطح عليه الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك.

الأعراض

- أبلغ الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بكوفيد-19 عن أعراض كالحمى والسعال وصعوبة في التنفس. قد تظهر هذه الأعراض في غضون يومين أو بعد 14 يومًا من التعرض للفيروس.

كيف أساعد في منع إنتشار الأمراض؟

- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ قبل الأكل؛ وبعد نفخ أنفك أو السعال أو العطس.
- استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين بسهولة.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- أبق في المنزل عندما تكون مريضًا.
- تنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر.

ماذا عن أقنعة الوجه؟

- توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بإرتداء غطاء من القماش في الأماكن العامة حيث يصعب الحفاظ على تدابير المسافات الاجتماعية (على سبيل المثال، محلات البقالة والصيدليات).
- يجب عدم وضع أغطية الوجه القماشية على الأطفال الصغار تحت سن الثانية، أو على أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو على أي شخص لا يستطيع إزالة الغطاء بدون مساعدة.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني

Michigan.gov/Coronavirus أو CDC.gov/Coronavirus

