

## ما هو فيروس كورونا المستجد (COVID-19)؟

فيروسات كورونا هي مجموعة كبيرة من الفيروسات التي يمكن أن تسبب أمراض تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى التهابات الجهاز التنفسي الأكثر خطورة مثل التهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي أو المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس).

يسبب فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عدوى تنفسية، وكان منشأه في مقاطعة هوبي (ووهان) الصينية.

لمعرفة المزيد حول فيروس كورونا المستجد 2019، يرجى زيارة [19healthvermont.gov/COVID](https://www.healthvermont.gov/COVID-19).

## ما أعراضه؟

مثل الإنفلونزا وغيرها من التهابات الجهاز التنفسي الشائعة، وتتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة ويمكن أن تشمل ما يلي:

- الحمى
- السعال
- صعوبة التنفس

يمكن أن تشمل مضاعفات فيروس كورونا المستجد 2019 حالات خطيرة، مثل الالتهاب الرئوي أو الفشل الكلوي بل والوفاة في بعض الحالات.

## كيف ينتشر الفيروس؟

تنتشر فيروسات كورونا بشكل رئيسي من شخص لآخر من خلال الاتصال الوثيق، كما في المنزل أو مكان العمل أو مركز الرعاية الصحية على سبيل المثال.

## ماذا يعني الاتصال الوثيق؟

الاتصال الوثيق يعني أن تكون ضمن مسافة ستة أقدام (مترين) من الشخص لفترة طويلة. ويحدث هذا أثناء رعاية شخص ما أو إقامة علاقة حميمية معه أو العيش معه أو زيارته أو مشاركته منطقة انتظار للرعاية الصحية. إذا كنت على اتصال وثيق بشخص ثبتت إصابته بالفيروس: الزم المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين إلا في حدود، واتصل بقسم الأوبئة التابع لدائرة الصحة على الرقم 802-863-7240 لمناقشة ما إذا كنت بحاجة إلى زيارة مقدم رعاية وكيفية ملاحظة ظهور الأعراض لديك.

لا يعني الاتصال الوثيق: أن تكون على بعد أكثر من ستة أقدام في ولكن مكان داخلي لفترة طويلة مع شخص ثبتت إصابته بالفيروس، أو المشي معه أو التواجد معه لفترة وجيزة في نفس الغرفة. في هذه المواقف، يجب أن تلاحظ ظهور الأعراض عليك. لا تحتاج للاتصال بدائرة الصحة.

عندما تثبت التحاليل إصابة شخص بالفيروس، تتواصل دائرة الصحة مع وثيقي الاتصال به.

## كيف يمكنني حماية نفسي من فيروس كورونا المستجد 2019؟

لا يوجد لقاح للحماية من فيروس كورونا المستجد 2019.

توجد إجراءات يومية يمكن أن تساعد في منع انتشار الجراثيم التي تسبب أمراض الجهاز التنفسي.

- تجنب الاتصال الوثيق مع المرضى.
- تجنب لمس العينين والانف والفم.
- الزم المنزل إذا كنت مريضًا.
- استخدم منديل للسعال أو العطس ثم ارمه في سلة المهملات.
- عليك بتنظيف وتطهير الأجسام والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام بخاخ التنظيف أو وسائل التنظيف العادية.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام وقبل الأكل وبعد التمشط أو السعال أو العطس.
- في حالة عدم توفر الماء والصابون بسهولة، استخدم مطهرًا لليدين يحتوي على 60% كحول على الأقل. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.

## ماذا علي أن أفعل إذا اعتقدت أنني مصاب بالفيروس؟

إذا كنت مصابًا بالحمى والسعال وصعوبة التنفس وشعرت بأعراض أسوأ من نزلات البرد العادية وكننت قد سافرت إلى منطقة مصابة في غضون 14 يومًا من ظهور الأعراض، فاتصل بدائرة الصحة في فيرمونت قسم الأوبئة على الرقم 802-863-7240.

إذا تعرضت للإصابة بفيروس كورونا المستجد 2019، بما في ذلك أثناء السفر، فإن البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين سيساعد على منع انتشاره.

إذا كنت مريضًا أو قلقًا بشأن صحتك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك عبر الهاتف. يرجى تجنب الذهاب إلى المستشفى، إلا في حالة مهددة للحياة.

## كبار السن في فيرمونت ومن يعانون من حالات مزمنة

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب هذا المرض، بما فيهم كبار السن ومن يعانون من حالات طبية مزمنة (طويلة الأمد) مثل أمراض القلب أو السكري أو أمراض الرئة. يتزايد خطر الإصابة بالمرض، وفقًا لمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها على من بلغ سن 60 عامًا أو تجاوزه، ويزداد الخطر مع تقدم العمر. ويصبح من تزيد أعمارهم عن 80 عامًا أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير.

يجب على كبار السن والأشخاص ومن يعانون من حالات مزمنة اتخاذ احتياطات إضافية منها:

- تخزين الإمدادات

- تجنب الزحام
- تجنب الرحلات البحرية والسفر الجوي غير الضروري
- الابتعاد عن المرضى الآخرين

قراءة إرشادات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها الكاملة بشأن [الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة من فيروس كورونا المستجد 2019](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) على هذا العنوان: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

### هل يجب أن أتجنب السفر إلى بعض الأماكن؟

تعرف على نصائح السفر المتعلقة بفيروس كورونا المستجد 2019 على: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers)

# What you need to know about Coronavirus (COVID-19)

## March 13, 2020



## What is the 2019 novel coronavirus (COVID-19)?

Coronaviruses are a large group of viruses that can cause illnesses ranging from the common cold to more serious respiratory infections like bronchitis, pneumonia or severe acute respiratory syndrome (SARS).

The 2019 novel coronavirus (COVID-19) causes a respiratory infection that originated in Hubei province (Wuhan), China.

To learn more about the 2019 novel coronavirus, visit [healthvermont.gov/COVID19](https://healthvermont.gov/COVID19).

## What are the symptoms?

Like the flu and other common respiratory infections, symptoms range from mild to severe and can include:

- fever
- cough
- difficulty breathing

Complications from the 2019 novel coronavirus can include serious conditions, like pneumonia or kidney failure, and in some cases, death.

## How does the virus spread?

Coronaviruses are spread mainly from person to person through close contact, for example, in a household, workplace or health care center.

## What does close contact mean?

Close contact means being within six feet (2 meters) of someone for a long time. This happens when caring for, being intimate partners with, living with, visiting, or sharing a health care waiting area. If you have been in close contact with someone who has tested positive for COVID-19: stay home, limit your contact with others, and call Health Department Epidemiology at 802-863-7240 to discuss whether you need to see a provider and how you will monitor yourself for symptoms.

Close contact does NOT mean: being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room with someone who has tested positive for COVID-19. In these situations, you should observe yourself for symptoms. You do NOT need to call the Health Department.

When someone tests positive for COVID-19, the Health Department gets in touch with the close contacts of the individual.

## How can I protect myself against the 2019 novel coronavirus?

There is no vaccine available to protect against the 2019 novel coronavirus.

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses.

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Stay home if you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty.

## What should I do if I think I have the virus?

If you have fever, cough, difficulty breathing and your symptoms feel worse than a common cold and you have travelled to an affected area within 14 days of symptom onset, call Vermont Department of Health Epidemiology at 802-863-7240.

If you have been exposed to the 2019 novel coronavirus, including during travels, staying home, and limiting contact with others will help prevent further spread.

If you are sick or concerned about your health, contact your health care provider **by phone**. Please avoid going to the hospital, except in a life-threatening situation.

## Older Vermonters and people with chronic conditions

Some people are at higher risk of getting very sick from this illness, including older adults and people with chronic (long-lasting) medical conditions like heart disease, diabetes or lung disease. According to the CDC, starting at age 60, there is an increasing risk of disease and the risk increases with age. The highest risk of serious illness is in people older than 80 years.

Older adults and people with chronic conditions should take extra precautions including:

- Stock up on supplies
- Avoid crowds
- Avoid cruise travel and non-essential air travel
- Stay away from others who are sick

Read the CDC's full guidance on [People At Risk for Serious Illness from COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) at this address: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

## **Should I avoid travel to some places?**

Learn about travel advisories related to the 2019 novel:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers)