



الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد بسبب مرض كوفيد-19

رغم أن أي شخص يمكن أن يسقط مريضاً بسبب الأمراض، إلا أن هناك فئة معينة من الكنديين معرضون أكثر للإصابة بمضاعفات خطيرة نتيجة مرض وذلك راجع إلى حالتهم الطبية وعمرهم. إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بمضاعفات، فيمكنك اتخاذ التدابير اللازمة للتقليل من مخاطر إصابتك بمرض خطير نتيجة مرض كوفيد-19.

من هم الأشخاص المعرضون أكثر للخطر؟

- الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية، بما فيها:
 - مرض القلب
 - ارتفاع ضغط الدم
 - مرض رئوي
 - داء السكري
 - السرطان
- الأشخاص الذين يعانون من جهاز مناعة ضعيف بسبب حالة مرضية أو علاج، مثل العلاج الكيميائي
- الأشخاص المسنون

فانتكن مستعداً

- اطلع على المعلومات المتعلقة بكوفيد-19 وذلك بزيارة www.canada.ca/coronavirus.
- قم بزيارة المواقع الإلكترونية لسلطات الصحة في مقاطعتك أو إقليمك أو في بلديتك للاطلاع على ما استجد من معلومات حول كوفيد-19 في مجتمعك المحلي.
- يجب عليك تخزين المؤن والمستلزمات التي ستحتاجها إذا اضطررت للبقاء في منزلك لعدة أسابيع، مثل المواد الغذائية وطعام الحيوانات الأليفة ومنتجات التنظيف.
- تحدث مع مقدم خدمات الرعاية الطبية حول كيفية حماية نفسك وتأكد أن لديك ما يكفي من أدوية وفق الوصفة الطبية والمستلزمات الطبية.
- كن مستعداً للبقاء على تواصل مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني.
- اطلب من عائلتك أو جيرانك أو صديقك مساعدتك على قضاء أغراضك الضرورية (مثل استلام أدويةك وشراء المستلزمات الغذائية).
- حدد الخدمات المتاحة التي يمكن الاتصال بها لإيصال الطعام أو الأدوية إلى منزلك.
- راقب نفسك فيما يتعلق بالأعراض.





كيف تُقلل من مخاطر تعرضك لكوفيد-19

- إن أمكن، لا تخرج من بيتك إلا للذهاب إلى المواعيد الطبية الضرورية
- يجب عليك الابتعاد عن الأشخاص المرضى
- تجنب التواصل المباشر بالأشخاص الآخرين، خصوصاً الأشخاص الذين عادوا من السفر أو تعرضوا للفيروس.
- إذا كنت مضطراً للتواصل المباشر بأحد هؤلاء الأشخاص، فيجب عليك اتخاذ الاحتياطات التالية:
 - يجب ترك مسافة مترين على الأقل بينك وبين الأشخاص الآخرين.
 - لتوجيه التحية، عليك أن تُلوح بيدك بدل المصافحة باليد أو التقبيل أو المعانقة.
 - احرص على أن يكون اللقاء قصيراً.
- عليك بالإكثار من غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل أو، إذا لم يكن لديك الصابون والماء، استعمال معقم لليدين يحتوي أساسه على 60% كحول على الأقل.
- تجنب لمس فمك وأنفك وعينيك و/أو لمس الطعام بيديك.
- عليك أن تحمل معك معقماً لليدين يحتوي أساسه على 60% كحول على الأقل عندما تخرج من منزلك.
- تجنب لمس المسطحات التي يلمسها الناس بكثرة مثل مقبض الباب، والدرايزين وأزرار المصاعد في الأماكن العامة.
- إذا وجدت نفسك مضطراً للمس المسطحات في الأماكن العامة، فيجب عليك أن تستعمل منديلاً ورقياً أو تستعمل كم ملابسك لتغطية يدك.
- يجب عليك تنظيف وتطهير المسطحات التي يلمسها الناس بكثرة على الأقل مرة في اليوم، مثل التواليت، والطاولات الجانبية، ومقابض الأبواب والهواتف وجهاز التحكم بالتلغراف عن بعد.
- لتطهير المسطحات، ينبغي استعمال المطهرات المعتمدة الخاصة بالمسطحات الصلبة التي تحتوي على رقم تعريف المنتج (DIN). الرقم التعريفي للمنتج (DIN) هو رقم يتكون من 8 أرقام تمنحه وزارة الصحة الكندية لإثبات أن منتج التطهير هذا هو معتمد وآمن للاستخدام في كندا.
- عند عدم توفر المعقمات المعتمدة الخاصة بتنظيف المسطحات، فإنه يمكن، بغرض التعقيم المنزلي، تحضير محلول مُبيّض مخفف وفقاً للتعليمات الموجودة على الملصق، أو بنسبة 5 ملليلتر (مل) من المُبيّض لكل 250 مل ماء أو 20 مل من المحلول المبيض لكل لتر من الماء. تعتمد هذه النسبة على محلول مبيض يحتوي على 5% هيبوكلوريت الصوديوم، لإعطاء محلول هيبوكلوريت الصوديوم 0.1%. اتبع التعليمات للتعامل السليم مع المُبيّض (الكور) المنزلي.
- يجوز تنظيف الأجهزة الإلكترونية التي يتم لمسها بكثرة (مثل لوحات المفاتيح والشاشات التي تعمل باللمس) يومياً على الأقل بمعقمٍ يحتوي على نسبة 70% من الكحول إذا كانت محاليل التعقيم هذه لا تُلحق أي ضرر بهذه الأجهزة.



- عليك أن تُدكر الأشخاص المرضى، أو الذين قد تعرضوا للفيروس، بالابتعاد عن الآخرين.
- تجنب التجمعات الكبيرة.
- تجنب الركوب في السفن السياحية والسفر خارج كندا لأسباب غير ضرورية.

ماذا يجب عليك فعله إذا أحسست بأحد أعراض كوفيد-19

- تشمل أعراض مرض كوفيد-19 ما يلي:
 - سعالاً من نوع جديد أو سعالاً مزمنًا يزداد سوءاً، أو
 - حمى (تفوق حرارتها أو تعادل 38 درجة مئوية أو علامات حمى مثل الارتعاش والقشعريرة واحمرار الجلد وفرط التعرق)، أو
 - صعوبة في التنفس
- إذا شعرت بإحدى هذه الأعراض فيجب عليك أن تمكث في بيتك وأن تتصل بمقدم خدمات الرعاية الطبية أو هيئة الصحة العامة المحلية وأخبرهم عن هذه الأعراض.
- يجب عليك أولاً أن تتصل بمقدم خدمات الرعاية الطبية أو مركز الرعاية الطبية قبل أن تزورهم حتى يتمكنوا من اتخاذ الترتيبات اللازمة لحماية الآخرين من التعرض للإصابة.
- تُعتبر الأعراض التالية من الحالات الطارئة:
 - صعوبة كبيرة في التنفس (مثل صعوبة في التقاط الأنفاس، وبذل مجهود كبير للتنفس)
 - ألم أو ضغط في الصدر
 - حالة ارتباك جديدة أو صعوبة في الاستيقاظ
- إذا شعرت بهذه الحالات الطارئة، فيجب عليك أن تتصل برقم الطوارئ 911 وأخبرهم أنك قد تكون مصاباً بكوفيد-19 وأنك معرض أكثر للإصابة بمضاعفات.

كل واحد منا يستطيع أن يقوم بدوره في منع انتشار كوفيد-19. للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة

Canada.ca/coronavirus أو الاتصال بـ 1-833-784-4397