

يصيب مرض COVID-19 الأشخاص في جميع أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس. وينتشر بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض من خلال القطرات التي تنتج عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يتحدث. يمكن أن ينتشر COVID-19 من قبل الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض.

## 1. ما هي الأعراض؟

- السعال والحمى وصعوبة في التنفس هي الأعراض الأكثر شيوعًا. الأعراض الأخرى هي قشعريرة، إرهاق، ألم في العضلات والجسم، صداع، التهاب في الحلق، غثيان أو قيء، إسهال، احتقان أو رشح بالأنف وفقدان جديد لحاستي التذوق أو الشم.
- يعاني معظم المصابين بمرض COVID-19 من أعراض خفيفة ويتحسنون من تلقاء أنفسهم.
- ولكن الأشخاص الأكبر سنًا أو الذين يعانون من مشاكل صحية خطيرة هما أكثر عرضة للمرض بشكل شديد. إذا كنت تعاني من أي من تلك الأعراض، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الخضوع للاختبار، والعزل والحصول على الرعاية.

## 2. كيف يمكنني حماية نفسي والآخريين؟

- احتفظ بمسافة 6 أقدام تقريبًا بينك وبين أي شخص آخر. لا تظهر الإصابة على بعض المرضى، لذا تجنب الاتصال الوثيق كلما استطعت.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60%.
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- قم بارتداء غطاء الوجه القماشى. هناك العديد من فرق التوعية توزع الأغطية على الناس. إذا لم تتمكن من الحصول على واحدة من تلك، استخدم وشاحًا أو قطعة قماش أخرى لتغطية أنفك وفمك.

- إذا كان عمرك أكثر من 65 عامًا، أو لديك مشاكل صحية أو حاملًا، فيجب عليك التفكير في البقاء في ملجأ أو أي نوع آخر من المساكن حتى انتهاء التفشي. فهم لديهم الخدمات والرعاية لمساعدتك في تجنب الإصابة بالمرض.
- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ثم ارم المنديل الورقي في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، استخدم كمك (وليس يديك).
- لا تشارك المشروبات والطعام والغليون والسجائر والفراش والبطانيات.
- إذا كنت تشارك المكان مع شخص ما، فيجب عليك النوم ورؤوسكم في نهايتي المساحة المقابلة.
- حاول تنظيف الأشياء التي تلمسها أنت أو الآخرين كثيرًا بمنظف منزلي أو مناديل مبللة بالكحول.

### 3. ماذا أفعل لو مرضت؟

- اتصل بطبيبك. إذا لم يكن لديك طبيب، اتصل برقم 211 للعثور على طبيب. يمكن للطبيب أو العيادة مساعدتك في الحصول على رعاية أثناء المرض.
  - أخبر عامل التوعية أو فريق الرعاية الصحية في الشوارع بأنك مريض. يمكنهم مساعدتك في الحصول على الرعاية، والعثور على مكان آمن للإقامة أو الحصول على المستلزمات التي تحتاجها للتحسن أثناء تواجدك في الشارع.
  - ارتدِ كمامة وابتعد عن الآخرين بقدر الإمكان.
  - إذا كنت تشعر بأن حالتك قد ساءت، فاتصل برقم 911 أو اذهب مباشرة إلى غرفة الطوارئ.
- لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقعنا على
- [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)