

الرسائل الرئيسية بشأن كوفيد-19

5/25/2021

مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) هو أحد الأمراض التنفسية. وما زلنا نتعرف على أمور جديدة عن فيروس كوفيد-19. وإليك بعض المعلومات التي يجب عليك معرفتها عن كوفيد-19 للمساعدة في حماية المجتمع الذي تعيش فيه.

يمكن لأي شخص بأي عمر الإصابة بالمرض. وقد تزداد حدة المرض عند البعض. ويمكن للأفراد المصابين بفيروس كوفيد-19 نقله إلى آخرين، حتى إن لم يشعروا بالمرض.

الأعراض

قد يشعر بعض الأفراد المصابين بعدوى كوفيد-19 بأعراض خفيفة. بينما يشعر الآخرون بأعراض شديدة. فيما يلي عدد من تلك الأعراض:

- حمى
- سعال
- ضيق في التنفس
- قشعريرة
- صداع
- آلام العضلات
- التهاب الحلق
- تعب
- احتقان أو سيلان الأنف
- فقدان حاستي التذوق والشم

يأتي من بين الأعراض الأخرى الأقل شيوعًا أعراض الجهاز الهضمي مثل الغثيان أو القيء أو الإسهال.

اخضع للاختبار في حالة الشعور بالمرض. للعثور على مكان اختبار بالقرب منك، تفضل بزيارة [اختبار كوفيد-19 \(COVID-19 Testing\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html).

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي تتبعه إذا كانت لديك أسئلة أو إذا كنت قلقًا بشأن الأعراض التي تشعر بها.

احم نفسك وعائلتك

قلل من خطر إصابتك بالمرض أو نشر كوفيد-19.

احصل على اللقاح. يمكن لكل مقيم بولاية مينيسوتا يبلغ من العمر 12 عامًا فأكثر الحصول على اللقاح مجانًا.

- [اعثر على أماكن إعطاء اللقاح \(mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp) وسجل لتحديد موعد. قد يمكنك الحصول على لقاح دون موعد في بعض الأماكن.
- يلزم تناول جرعتين من لقاح كوفيد-19 من Moderna و Pfizer، بينما يلزم تناول جرعة واحدة فقط من Johnson & Johnson.
- بمجرد أن تحصل على جرعة نهائية، يستغرق الأمر أسبوعين حتى يبني جسمك الحماية اللازمة (محصن بالكامل).

إذا لم تكن محصنًا (بما في ذلك الأطفال):

- ارتد غطاء الوجه داخل المؤسسات والأماكن العامة وعندما تكون بالقرب من أفراد من منازل أخرى، وكذلك عند التواجد في الهواء الطلق عندما لا يمكنك البقاء على بعد 6 أقدام من الآخرين.
- حافظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين من منازل أخرى.

سواءً أكنت محصنًا أم غير محصن، توصي وزارة الصحة بولاية مينيسوتا بما يلي:

- غسل اليدين باستمرار.
- اتباع الإرشادات الخاصة بالبقاء في المنزل (الحجر الصحي) إذا خالطت شخصًا مصابًا بكوفيد-19. وقد لا يحتاج الأفراد المحصنون بالكامل إلى الخضوع لحجر صحي في العديد من الحالات.
- البقاء في المنزل إذا شعرت بالمرض.
- اتباع توصيات الاختبار عند السفر أو عند التعرض لأعراض كوفيد-19 أو التعرض لكوفيد-19.
- اعمل من المنزل إن أمكن.

تعرف على المزيد

اطلع على أحدث المعلومات عن كوفيد-19 من هذه المواقع الإلكترونية:

- [مرض فيروس كورونا 2019 \(كوفيد-19\) \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html)
- [الاستجابة لفيروس كوفيد-19 في ولاية مينيسوتا \(https://mn.gov/covid19/\)](https://mn.gov/covid19/)
- [مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: مرض فيروس كورونا 2019 \(كوفيد-19\) \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html)



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

اتصل بـ health.communications@state.mn.us لطلب تنسيق بديل. (Arabic)