

قناع/غطاء الوجه المصنوع من القماش:

استخدم قناع أو غطاء الوجه المصنوع من القماش للمساعدة على حماية الآخرين. قد يساعد ارتداء غطاء الوجه المصنوع من القماش على منع انتشار فيروس كورونا المستجد (COVID-19) عند ارتدائه بشكل صحيح.

- اغسلها بعد الاستخدام وتركها تجف تمامًا.
- لا تستخدمها مع الأطفال الأقل عمراً من عامين (2)، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو غير قادر على إزالة الكمامة دون مساعدة.
- عند خلع القناع، لا تتعامل معها إلا عن طريق حلقات الأذن أو الشرائط الموجودة خلف رأسك، أطو الزوايا الخارجية معاً واغسلها.
- تأكد من قدرتك على التنفس من خلال غطاء الوجه.
- ارتده في أي وقت ستوجد فيه في الأماكن العامة.
- بادر بتغطية فمك وأنفك بالكامل، وتأكد من عدم وجود فجوات على الجانبين.
- تجنب لمس الكمامة أو غطاء الوجه، وإذا فعلت ذلك، فاغسل يديك بعدها.

لمعرفة كيفية صنع غطاء الوجه الخاص بك، راجع النشرة في قسم كيفية صنع أغطية وجه من القماش أو بادر بزيارة الرابط

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>



الفئات الأكثر عرضة للخطر

هناك عوامل مختلفة تزيد من خطر إصابتك بمرض شديد من فيروس كورونا المستجد (COVID-19).

- العمر: بين فئة البالغين، يزداد خطر الإصابة بدرجة شديدة من المرض مع تقدم العمر، وكلما زاد العمر، زاد الخطر. كانت ثمانين من كل عشر وفيات مُبلغ عنها إثر الإصابة بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) في الولايات المتحدة من البالغين في الفئة العمرية 65 عامًا أو أكبر. ويكمن الخطر الأكبر في الأشخاص الذين يبلغون من العمر 85 عامًا أو أكبر.
- حالات موجودة مسبقًا: تزيد بعض الحالات مثل مرض الكلى المزمن، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، والسمنة، ومرض فقر الدم المنجلي، وداء السكري من النوع 2، وأمراض القلب الخطيرة، والأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة من خطر الإصابة بدرجة شديدة من المرض. ومن بين الحالات الأخرى التي قد تزيد من خطر الإصابة بدرجة شديدة من المرض ولكن تتوفر بيانات محدودة عنها هي الربو، والتليف الكيسي، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض الكبد وغيرها.



البقاء بصحة جيدة جسديًا وعاطفيًا:

لقد أثرت جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) على حياتنا بعدة طرق. قد يصعب التكيف مع تغييرات نمط الحياة مثل العمل من المنزل، والبطالة المؤقتة، والتعلم عن بعد للأطفال، والأنشطة الاجتماعية المحدودة.

فيما يلي قائمة توصيات للمساعدة على الحفاظ على نمط حياة صحي.

- مارس الرياضة يوميًا
- داوم على شرب السوائل
- حافظ على نظام غذائي صحي
- حافظ على روتين متبع
- استرخ وقلل من مصادر التوتر
- خصص وقتًا للاسترخاء
- درب عقلك، وحافظ على الاجتماعيات وتواصل مع الآخرين
- اعرف ما يتعين عليك أن تفعله إذا مرضت والأماكن التي يمكنك أن تتلقى فيها العلاج
- مارس نمط نوم صحي
- اخرج في الهواء الطلق وحافظ على التباعد الاجتماعي
- خذ فترة راحة من مشاهدة الأخبار، أو قراءتها، أو الاستماع إليها
- اطلب المساعدة عند الحاجة



للحصول على معلومات وموارد إضافية، لا تتردد في زيارة <https://www.AMITAhealth.org/covid19-/>