

من أجل الوقاية ومنع انتشار عدوى كوفيد-19

(عدوى فيروس كورونا الجديد)



انقر هنا للانتقال إلى الموقع الإلكتروني ("دليل
بلغات متعددة حول كوفيد-19" من وزارة الصحة
والعمل والرعاية الاجتماعية)
<https://www.c19.mhlw.go.jp>

ماذا يجب أن نفعل في حياتنا اليومية؟

كوفيد-19 هو مرض معدٍ يسببه فيروس كورونا (سارس-كوف-2)، ويسبب بشكل أساسي أعراضًا مثل الحمى والسعال، وبشكل عام، ينتقل عن طريق الرذاذ أو اللمس. ويرجى الالتزام بالأمر التالية على وجه التحديد.

يرجى تجنب 3 أنواع من الاحتكاك (الاحتكاك في الأماكن المغلقة،
الاحتكاك في الأماكن المكتظة، الاحتكاك عن طريق التلامس)،
يرجى استخدام تطبيق
COVID-19 Contact-Confirming Application (COCOA)
الذي يمكن من خلاله معرفة احتمال الاحتكاك بشخص مصاب.

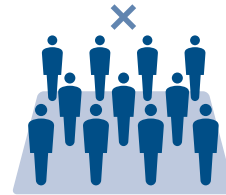
يرجى تحميل COCOA من هنا



Google Play App Store



تجنب الاحتكاك
في الأماكن المغلقة



تجنب الاحتكاك
في الأماكن المكتظة



تجنب الاحتكاك عن
طريق التلامس

إذا كنت تعاني من أعراض الزكام مثل الحمى وغيرها، يرجى عدم
الذهاب إلى المدرسة أو العمل، والامتناع عن الخروج من المنزل،
والقيام بقياس وتسجيل درجة حرارة الجسم بشكل يومي.



الامتناع عن الخروج من المنزل



قياس وتسجيل درجة حرارة الجسم بشكل يومي

يرجى من الأشخاص الذين يعانون من أمراض كامنة (أمراض
مزمنة) ولديهم تغيرات في الأعراض، أو الأشخاص الذين
يشعرون بالقلق من مرض غير كوفيد-19 القيام باستشارة
الطبيب الخاص بالهاتف أولاً.



استشارة الطبيب الخاص بالهاتف أولاً



ماذا يجب أن أفعل إذا شعرت أنه ربما أكون مصاباً بكوفيد-19؟

يرجى التأكد من أحدث المعلومات في
الموقع الإلكتروني للحصول على التفاصيل

(أرالياية)

ماذا يجب أن أفعل إذا شعرت أنه ربما أكون مصاباً بكوفيد-19؟



يرجى القيام بالاستشارة أولاً، وعدم الذهاب إلى المؤسسة الطبية فجأة. لمزيد من التفاصيل يرجى الإطلاع على الموقع الإلكتروني.



*سيقرر الطبيب حول ضرورة القيام بالفحص لكل شخص على حدة.

● يرجى القيام بالاستشارة، في حال وجود عرض واحد على الأقل من الأعراض التالية أدناه. لمزيد من المعلومات حول نافذة الاستشارة في المنطقة، يرجى الإطلاع على الموقع الإلكتروني أعلاه.

● وجود عرض واحد قوي من بين أعراض مثل صعوبة في التنفس، إعياء شديد (شعور بالإعياء)، حرارة مرتفعة. تختلف الأعراض من شخص لآخر، لذلك إذا كنت تعتقد أن أعراضك قوية، يرجى القيام بالاستشارة فوراً.



صعوبة في التنفس



شعور بالإعياء



حرارة مرتفعة

● يعاني الأشخاص المعرضون لخطر تفاقم المرض* من أعراض الزكام الخفيفة نسبياً مثل الحمى والسعال.

* كبار السن، الأشخاص المصابون بأمراض كامنة مثل مرض السكري، وقصور القلب، وأمراض الجهاز التنفسي (مرض الانسداد الرئوي المزمن وغيره)، والأشخاص الذين يخضعون لغسيل الكلى، والأشخاص الذين يستخدمون الأدوية المثبطة للمناعة، وأدوية السرطان وغيرها.

● الأشخاص الذين تستمر لديهم أعراض الزكام الخفيفة نسبياً مثل الحمى والسعال وغير الأشخاص المذكورين أعلاه.

تختلف الأعراض من شخص لآخر، لذلك إذا كنت تعتقد أن أعراضك قوية، يرجى القيام بالاستشارة فوراً.

يرجى القيام بالاستشارة بشكل أكيد في حال استمرت لأكثر من 4 أيام.

الأمر نفسه ينطبق على الأشخاص الذين يتعين عليهم الاستمرار في تناول خافضات الحرارة وغيرها.



طفل

حامل

● يرجى من النساء الحوامل والأشخاص الذين لديهم أطفال الإطلاع على الموقع الإلكتروني أيضاً.



● بالإضافة إلى "مركز الفحص والاستشارة"، من الممكن القيام باستشارة جمعية الأطباء أو المستوصف حسب المنطقة.

● يرجى اتباع التعليمات الصادرة عن الإدارة المحلية، وأقرب مركز صحي، ومركز الحجر الصحي وغير ذلك.

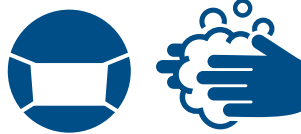
ما هي الأمور التي يجب الانتباه إليها، إذا تقرر الذهاب إلى مؤسسة طبية لتلقي الفحص؟

يرجى الانتباه إلى النقاط التالية عند الفحص.

● في بعض الحالات، تنتشر العدوى عن طريق القيام بالفحص في العديد من المؤسسات الطبية، لذلك يرجى الامتناع عن القيام بالفحص في أكثر من مؤسسة طبية ما لم يطلب منك الطبيب ذلك.

● عند الذهاب لتلقي الفحص في المؤسسة الطبية، يرجى التأكد من غسل اليدين والالتزام بآداب السعال*، بالإضافة إلى ارتداء الكمامة.

* عند القيام بالسعال أو العطاس، يتم استخدام الكمامة أو المناديل الورقية، أو المناديل القماشية، أو أكمام الملابس أو الجزء الداخلي من المرفق لتغطية الفم والأنف.



هل يمكن الاستفسار بلغتي الأصلية؟

من الممكن القيام بذلك لبعض اللغات، لمزيد من المعلومات حول نافذة الاستشارة في المنطقة، يرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني.

انقر هنا للانتقال إلى الموقع الإلكتروني ("دليل بلغات متعددة حول كوفيد-19" من وزارة الصحة والعمل والرعاية الاجتماعية)

<https://www.c19.mhlw.go.jp>