

## تنبيه

كوفيد-19: ما يحتاج المسنين إلى معرفته

**كوفيد-19** (أو كورونا فيروس المستجد) هو فيروس ينتشر في مجتمعنا. يمكن أن يسبب الحمى والسعال ومشاكل في التنفس.

بعض الناس هم أكثر عرضة للتعرض لحالة مرضية شديدة إذا انتقل إليه كوفيد-19:

- كبار السن البالغة أعمارهم 60 سنة فما فوق
- الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو أمراض القلب أو مشاكل الرئة أو السرطان أو
- الحالات الصحية المزمنة الأخرى إدارة الصحة العامة في مقاطعة ألاميدا

## كيف تبقى آمن

إلزم بيتك: ابتداءً من 3/17/2020 ، أمرت مسؤولة الصحة مقاطعة ألاميدا جميع السكان بالبقاء في المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية، والغذاء، أو الإمدادات اللازمة \*\* يجب على الأشخاص المعرضين لخطر كبير البقاء في المنزل ما لم يكونوا بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة. اطلب من الآخرين الحصول على الطعام والإمدادات\*\*.

- اتبع نصائح الصحة العامة للبقاء آمن وبصحة جيدة. كن هادئاً ومستعداً
- أبقى مطلع على تطورات الأمور. كل يوم الأمور تتغير. يجب الحصول على أخبار موثوقة ومحدثة يوميًا
- عليك ممارسة "الابتعاد الاجتماعي" - الحفاظ على ما لا يقل عن 6 أقدام من الفراغ بينك وبين الآخرين إذا كان يجب عليك الخروج وتجنب الناس الذين هم مرضى



• نظف منزلك بالمطهرات



• حافظ على إمدادات الغذاء وكل الإمدادات الضرورية



• حافظ على إمدادات من الأدوية لمدة 30 يومًا



• اغسل يديك بالصابون باستمرار لمدة 20 ثانية

• حاول ألا تلمس وجهك

• تغطية السعال أو العطس

## كيف تبقى متواصل مع الآخرين:

- تواصل مع العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو الأشخاص الذين لك علاقة وثيقة معهم بالهاتف أو عبر البريد الإلكتروني
- إذا كنت تشعر بالقلق أو الوحدة، اتصل بخط الصداقة للحصول على الدعم العاطفي: 800-971-0016
- اتصل بطبيبك أو عيادتك إذا كنت مصابًا بالحمى أو القشعريرة أو السعال أو ضيق التنفس. اتبع تعليماتهم بعناية
- اتصل بـ 911 إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس، أو تشعر بألم في الصدر، أو تشعر بالارتباك

## الموارد:

- إدارة الصحة العامة في مقاطعة ألاميدا

البريد الإلكتروني: [OlderAdultCOVID19@acgov.org](mailto:OlderAdultCOVID19@acgov.org)  
[www.acphd.org/2019-ncov.aspx](http://www.acphd.org/2019-ncov.aspx)

- مراكز مكافحة الأمراض و الوقاية منها

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

المعلومات المذكورة في هذه النشرة من الموقع التالي: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>