

(مأخوذة من موقع وكالة الصحة والرعاية الدنماركية sundhedsstyrelsen.dk بتاريخ 11 مارس/آذار 2020 مورتن سودمان)

ما هي أعراض المرض؟

- اسم المرض فيروس كورونا/ كوفيد- 19 يمكن أن تظهر أعراض المرض على شكل حرارة، سعال أو صعوبة في التنفس.
 - تظهر الاعراض خلال 14 يوما بعد تلقي العدوى
 - تظهر أعراض المرض على الغالبية العظمى من المصابين بهذا المرض
- إذا زُرْت أو أقمْت، خلال 14 يومًا الأخيرة، في مناطق تفشّي فيروس كورونا، أو إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بفيروس كورونا خلال آخر 14 يومًا (أنظر الجدول في الأسفل)، فعليك الاتصال بالطبيب إذا كنت مريضًا. من المهم جدا الاتصال أولاً بالطبيب وعدم الذهاب إلى عيادة الطبيب والبقاء في غرفة الانتظار لأنك قد تصيب الآخرين بالعدوى. خارج أوقات الدوام الرسمية لطبيبك ، إتصل بالطبيب المناوب/ الخفر أو الاتصال بهاتف الطوارئ:

منطقة جنوب الدنمارك، الطبيب المناوب/ الخفر 70110707

Region Syddanmark, Lægevagten: 70 11 07 07

منطقة العاصمة تلفون الطوارئ 1813

Region Hovedstaden, Akuttelefon: 1813

منطقة شمال يولاند الطبيب المناوب/ الخفر 70150300

Region Nordjylland, Lægevagten: 70 150 300

منطقة وسط يولاند الطبيب المناوب/ الخفر 70113131

Region Midtjylland, Lægevagten: 70 11 31 31

منطقة شيلاند 70150700

Region Sjælland, Lægevagten: 70 15 07 00

هل هذا المرض خطير؟

أغلبية المصابين لا يمرضون. يمكن أن يكون لهذا المرض تأثيرا أكبر على كبار السن و الأشخاص المرضى من قَبْل والذين يعانون من ضعف في الجهاز المناعي.

المرض ليس خطرا على الأطفال والحوامل.

كيف تكون العدوى بمرض الكورونا؟

ينتقل المرض من شخص إلى اخر عندما يكون هناك اتصال مباشر/وثيق بين الأشخاص.

ينتقل المرض من شخص إلى اخر عن طريق المصافحة بالأيدي والعناق والتقبيل

ينتقل المرض أيضا عن طريق السعال والعطس

ينتقل المرض ايضا عن طريق ملامسة وجهك وانفك، يعني أن الفيروس سيتواجد على سطح يديك

• يجب عليك دائما السعال والعطس في الكم.

• المواضبة على غسل اليدين وبشكل متكرّر

كيف يمكن تجنّب الإصابة بالعدوى بفيروس كورونا ؟

تجنب المصافحة بالأيدي أو العناق/ التقبيل (إلا إذا كان ذلك مع أقرب المقربين من أفراد العائلة)

تجنب السفر إلى خارج البلد بقدر المستطاع

تجنب استخدام وسائل النقل العمومية مثل الباص أو القطار بسبب تواجد عدد كبير للأشخاص في نفس الوقت.

غالبا ما يتسبب الأطفال والشباب بنقل العدوى، لذلك ومن خلال التزامك بالقواعد ، يمكنك المساعدة في حماية كبار السن في الأسرة والذين سيتأثرون بالمرض بسهولة وبشكل كبير.

كيف يتم فحص الشخص؟

التعليمات الخاصة بالأشخاص الواجب فحصهم في تغيير مستمر، ولكن في الوقت الحالي يتم فقط فحص الأشخاص المصابين بالمرض نفسه أو كانوا على اتصال مباشر مع أشخاص مرضى وينتظرون الفحص.

يتم فحص المصاب بأخذ عينة من اللعاب بواسطة مسحة قطنية.

ما هو الحجر الصحي ؟

إذا أصيب الشخص بالعدوى ولم يمرض أو إذا كان الشخص على تواصل مباشر مع شخص أصيب بالعدوى، فيمكن للجهات المعنية أن تطلب منك البقاء في المنزل لمدة 14 يوم يعني عدم الخروج من البيت وعدم الذهاب الى العمل. فيجب على الاهل مساعدتك في شراء حاجاتك.

ماذا يجب عليك أن تفعل ؟

نحن ننصحك بمايلي:

- غسل اليدين بشكل جيّد ومتكرّر خاصة بعد تواجدك مع أشخاص آخرين، وقبل تناول الطعام.
- احرص على تغطية فمك وأنفك عند العطس أو السعال، ويكون ذلك باستخدام منديل ورقي أو استعمال المرفق/أوداخل طية المرفق (كوع)
- تجنب المصافحة بالأيدي وتقبيل الخد والعناق.
- عليك الاهتمام بشكل اكبر بالنظافة في المنزل وفي مكان العمل.
- عليك الاهتمام بشكل اكبر بتصفرتك في الاماكن المكتظة بالأشخاص وهنا نقصد وسائل النقل العامة و عليك الإبتعاد قدر المستطاع عن الاشخاص الاخرين خاصة الاشخاص اللذين تظهر عليهم علامات مرض، فاحرص على غسل اليدين بشكل متكرر.
- عليك البقاء في البيت إذا كنت مريضاً وعدم الذهاب إلى العمل والابتعاد عن الأماكن المكتظة بالأشخاص (على سبيل المثال غرف الانتظار) و عليك ابقاء مسافة بينك وبين الآخرين (على سبيل المثال في وسائل المواصلات العامة) واحرص على غسل اليدين بشكل متكرر لكي تقلل من العدوى.
- تجنب زيارة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالمرض (ذوي المناعة الضعيفة) بشكل خاص: المسنين أكثر من 80 عاماً، أو الأشخاص المصابين بأمراض القلب والرئة.
- قلل من زيارتك للمرضى في المستشفيات.

إذا كنتُ أنا مريضاً أو من ضمن المجموعة المهددة بشكل خاص

- تجنب الأماكن المكتظة بالأشخاص
- تجنب الحفلات الاجتماعات أو التجمعات الكبيرة.
- عليك الالتزام بنفس التعليمات السارية على الآخرين (عليك غسل اليدين بشكل متكرر)
- قم بالغاء الزيارات للاصدقاء والاهل إذا كانوا مرضى او كانوا خارج البلد.
- احرص على ترك مسافة بينك وبين الاخرين عند التسوّق.

- اذ كان لديك شكوك او اسئلة فعليك التواصل مع الطبيب المسؤول عن علاجك. للإطلاع على معلومات إضافية، أدخل على الروابط التالية:

<https://politi.dk/corona>

<https://www.sst.dk/>

لمرضى القلب:

<https://hjerteforeningen.dk/2020/03/coronavirus-og-hjertesygdom-faa-nyeste-viden-paa-hjerteforeningen-dk-corona/>

لمرضى السكرى:

<https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

لمرضى السرطان:

<https://www.cancer.dk/nyheder/coronavirus-saadan-forholder-du-dig-som-kraeftpatient/>