



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

## حقائق عن نوفل كورونا فايروس COVID-19

حتى اليوم، أعلنت منظمة الصحة العالمية حالة الوباء من COVID-19 نوفل كورونا فايروس ، وعلى الرغم من أن انتشاره حاليًا في كيبك تحت السيطرة ، إلا أن الأسابيع القادمة ستكون حرجة للتصدي للعدوى ، وحكومتنا تتخذ جميع التدابير اللازمة علميا واجتماعيا للرد بسرعة وكفاءة.

### ما هو نوفل كورونا فايروس COVID-19؟

COVID19 هو فيروس من عائلة الفيروسات الإكليلية يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة ، خاصة عند كبار السن أو أولئك الذين يعانون من مناعة منخفضة أو أمراض مزمنة.

### ما هي أعراض نوفل كورونا فايروس COVID-19؟

الأعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا الموسمية أو الزكام. يتميز بـ:

- الحمى المفاجئة
- السعال
- التعب
- وصعوبات في التنفس

## هل الأعراض هي نفسها للجميع؟

يمكن أن يكون بعض الأشخاص بدون أعراض ويشفون دون الحاجة إلى علاج خاص أو يكون لدى البعض الآخر أعراض قليلة.

قد يعاني المرضى الآخرون من الألم أو سيلان الأنف أو الإسهال الذي يتطور تدريجيًا.

يمكن أن تكون الأعراض خفيفة (مشابهة للبرد أو للزكام) أو أكثر حدة (مثل تلك المرتبطة بالالتهاب الرئوي وصعوبة التنفس والصعوبات الكلوية). في الحالات الخطيرة، يمكن أن تسبب الإصابة الوفاة.

## ما هي الأعضاء الأكثر تأثرًا؟

عادة الأنف والحنجرة والرئتين

## كيف ينتقل؟

يمكن أن ينتقل المرض عن طريق:

- الاتصال المباشر مع قطرات الجهاز التنفسي للشخص المصاب عندما يسعل أو يعطس.
- اتصال وثيق وطويل المدة مع شخص مصاب
- اتصال غير مباشر باليدين أو الأشياء أو الأسطح التي يتم طرد القطرات من خلال الفم أو الأنف أو عيون الشخص المصاب عليها.

## ما هي مدة بقاء الفيروس كورونا؟

بشكل عام، لا تدوم الفيروسات الإكليلية طويلًا على الأشياء:

- حوالي 3 ساعات على الأجسام والسطوح الجافة
- 6 أيام على الأجسام الرطبة أو الأسطح الرطبة

## ماذا أفعل لو كان لدي أعراض؟

سكان كيبك الذين يعانون من أعراض الحمى أو السعال أو صعوبات في التنفس عند عودتهم من السفر خارج كندا مدعوون [للاتصال بخط 1 877 644 4545](tel:18776444545). تم إنشاء عيادات فحص في كيبك لتشخيص الأشخاص الذين قد أصيبوا بسرعة، **يجب عليك الاتصال برقم قبل الذهاب إلى هناك.**

عند الاتصال أو زيارة المستشفى، يجب ان تذكر إذا كنت قد زرت بلدًا آخر منذ بداية عام 2020 أو إذا كان لديك اتصال بأشخاص سافروا أو هاجروا مؤخرًا.

## هل يوجد لقاح أو علاج؟

حاليا، لا يوجد لقاح أو علاج، ولكن قد تتوفر علاجات تساعد على تخفيف الأعراض. يتعافى معظم المصابين من تلقاء أنفسهم.

أفضل طريقة لحماية نفسك من الفيروس هي تطبيق قواعد الوقاية التالية.

## كيف يمكنني تجنب الإصابة بهذا الفيروس؟

ها هي تدابير النظافة المعترف بها والموصى بها للجميع:

- اغسل يديك عديد المرات بالماء الجاري الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل
- استخدم مطهرًا يحتوي على الكحول إذا لم يكن لديك ماء وصابون
- طبق قواعد النظافة عند السعال أو العطس:
  - غطي فمك وأنفك بذراعك لتقليل انتشار القطرات عند السعال أو العطس
  - إذا كنت تستخدم منديل، ارمها في أقرب وقت ممكن واغسل يديك بعد ذلك

- تجنب زيارة الأشخاص في المستشفيات أو مراكز الإيواء والرعاية الطويلة الأمد خلال 14 يومًا من العودة من بلد أجنبي أو إذا كنت مريضًا
- تجنب الاتصال المباشر للترحيب، مثل المصافحة والقبلات

تؤكد المديرية الإقليمية للصحة العامة في مونتريال أن الوصول إلى عيادة الفحص COVID-19 في Hôtel-Dieu في مونتريال مفتوح لجميع الناس، بغض النظر عن وضعهم كمهاجرين مع أو دون تغطية RAMQ. لا تنس الاتصال برقم 1 877 644 4545 لتتم إحالتكم.

في حالة الإصابة، هذا هو الموقع الإلكتروني لمديرية الإقليمية للصحة العامة في مونتريال

<https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19>

### مواقع مفيدة

خدمة الاستشارات النفسية و الإجتماعية عبر الهاتف

**خط للمعلومات العامة عن الفيروس نوفل كورونا: من الإثنين إلى الجمعة من 8 صباحا إلى 6 مساء**

1 877 644 4545

**خط إعلامي لحكومة كندا مخصص لجميع السكان**

1 833 784 4397

منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

حكومة كيبك

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus2019/#c46333>

فيما يلي **التدابير المتخذة مؤخرًا** للحد من انتشار COVID-19:

• **العزلة الطوعية في المنزل** لمدة 14 يومًا لأي شخص عاد من الخارج اعتبارًا

من 12 مارس 2020 ؛

• **عزلة إلزامية في المنزل** لمدة 14 يومًا في المنزل لجميع موظفي الخدمة

المدنية وجميع موظفي الصحة والتعليم وخدمات رعاية الطفل ، الخاصة و العامة

، الذين عادوا من الخارج بداية من 12 مارس ؛

• **إلغاء جميع الاجتماعات غير الضرورية** ، لمدة 30 يومًا بداية من 12 مارس

؛ 2020

• توقف جميع خدمات الرعاية الأطفال (الرعاية النهارية ، وخدمات رعاية الأطفال

المدعومة وغير المدعومة و المقدمة في البيئة الأسرية وغير المنظمة) وشبكة

التعليم (المدارس الابتدائية والثانوية ومراكز التدريب والمدارس الخاصة ، CEGEPS ،

، الكليات والجامعات) **من 16 إلى 27 مارس ، ضمناً.** مع العلم أنه سيتم اتخاذ

تدابير للحفاظ على خدمة الرعاية النهارية للأولياء الذين يعملون في قطاع الصحة

وفي الخدمات الأساسية ؛

• **أخيرًا ، الوقاية والمراقبة في قطاع الرعاية الصحية** تجاه عدوى مشتبه

بها أو مؤكدة.