

# كل شيء تحتاج أن تعرفه عن فيروس كورونا (كوفيد 19)

## ما هو فيروس كورونا؟

إن فيروس كوفيد-19 فيروس جديد وقد يسبب الأمراض عند الأشخاص، وتتراوح هذه الأمراض من الرشح إلى الأمراض التنفسية الأكثر حدة. وسلسلة فيروس كورونا التي اكتشفت مؤخرا تسبب مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).

إن مصدر المعلومات الواردة في هذه الورقة هي المعلومات المتوفرة على الموقع الإلكتروني لقسم الخدمات الإنسانية والصحة (DHHS) بتاريخ 23 آذار/مارس عام 2020. وللحصول على آخر المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع يمكنك زيارة الموقع التالي:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

## كيف ينتشر فيروس كورونا؟

ينتشر فيروس كوفيد-19 عبر الإتصال المباشر مع شخص مصاب بالفيروس ويحدث هذا من خلال مقابلة الشخص وجها لوجه أو من خلال أفراد العائلة .

ماهو الإتصال المباشر؟ الإتصال المباشر يعني أن تكون المقابلة وجها لوجه لمدة تزيد عن 15 دقيقة أو التواجد مع شخص تأكدت إصابته بالفيروس في مكان مغلق لمدة تزيد عن ساعتين.

إذا قمت بالإتصال مباشر مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19، يجب ان تبقى في المنزل وتعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين. ويمكنك زيارة الموقع الإلكتروني التالي للحصول على المزيد من المعلومات حول الإتصال المباشر <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>

## ما الأمور التي يمكنك القيام بها لتقليل خطر الإصابة بفيروس كورونا؟

- تجنب الاحتكاك الجسدي بالأشخاص الآخرين أو حافظ على مسافة متر ونصف بينك وبين الأشخاص الآخرين.
- اغسل يديك بشكل مستمر بالصابون والماء الجاري لمدة 20 ثانية على الأقل وجفف يديك باستخدام منشفة ورقية أو جهاز تجفيف اليدين.
- حاول عدم ملامسة عينيك وانفك أو فمك.
- غطي أنفك وفمك باستخدام منديل عند السعال أو العطس وإذا لم يكن لديك منديل قم بالعطس أو السعال في مرفق يدك أو في جزء الرداء العلوي الذي يغطي ذراعك .
- إبقى في المنزل إذا كنت تشعر أنك مريض وإذا كنت تأخذ أية أدوية تأكد أن لديك كمية كافية من الدواء.





- استمر في القيام بالعاادات الصحية: لا تدخن ومارس التمارين الرياضية بشكل منتظم وأشرب الماء وأحصل على قسط كاف من النوم
- قم بشراء معقم كحول لليدين يحتوي على نسبة أكثر من 60 بالمئة من الكحول.
- لا يعتبر ارتداء كمامة الوجه أمراً ضرورياً إذا كنت بصحة جيدة.

### لماذا يعتبر التباعد عن الأشخاص الآخرين من الأمور المهمة؟

إن التباعد عن الأشخاص الآخرين أو التباعد الإجتماعي يعني ترك مسافة متر ونصف بينك وبين الآخرين. وهي إحدى الطرق للتحكم أو إبطاء انتشار الأمراض المعدية مثل كوفيد-19 ومن المحتمل جداً أن ينتقل كوفيد-19 من شخص إلى آخر عبر الطرق التالية:

- التواصل القريب والمباشر مع شخص يحمل العدوى أو التواصل خلال 24 ساعة قبل ظهور الأعراض على الشخص المصاب.
- التواصل مع شخص يقوم بالسعال أو العطس وهو يحمل إصابة مؤكدة بالفيروس.
- لمس الأشياء أو الأسطح (مثل مقابض الباب أو الطاولات) الملوثة بسبب سعال أو عطاس شخص يحمل إصابة مؤكدة ومن ثم القيام بلمس فمك أو وجهك.

وللحصول على المزيد من المعلومات والخطوات اللازمة لممارسة التباعد عن الأشخاص الآخرين قم بزيارة الموقع التالي:

<https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2020/03/coronavirus-covid-19-information-on-social-distancing.pdf>

# فيروس كورونا (كوفيد-19) و المسافرين خارج أستراليا

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت رجعت من السفر خارج أستراليا مؤخراً؟

إذا كنت:

- وصلت إلى أستراليا بعد منتصف ليلة 15 شهر آذار/ مارس عام 2020 أو
- تعتقد أنك كنت في تواصل مباشر مع حالة مؤكدة من الإصابة بفيروس كورونا

يجب عليك أن تقوم بالحجر الصحي الذاتي (العزل الذاتي) لمدة 14 يوماً



وهذا يعني ما يلي:

عند رجوعك من السفر يجب عليك مباشرة التوجه من المطار إلى منزلك أو إلى مكان يمكنك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوما.

وما عدا الحالات الاستثنائية، يجب عليك البقاء هناك من يوم الرجوع من السفر حتى منتصف ليلة اليوم 14 بعد تاريخ رجوعك من السفر.

ولا يجب عليك مغادرة المكان إلا في الحالات التالية:

- بسبب الحصول على الرعاية الصحية أو المستلزمات الطبية
- في حالات الطوارئ
- في الظروف التي يمكن أن تتجنب فيها الإتصال المباشر مع الأشخاص الآخرين.

يجب عليك عدم السماح لأي شخص بدخول المكان إلا إذا كان الشخص يسكن في ذلك المكان عادة أو إذا كان الشخص الآخر يقوم بالحجر الصحي الذاتي (العزل الذاتي) أيضا لمدة 14 يوما ذاتها أو إذا الأشخاص متواجدين في المكان لأسباب طبية أو في حالات الطوارئ.

قم بزيارة الموقع التالي للحصول على المزيد من المعلومات <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#u-self-quarantinueu>

### معلومات مهمة للأشخاص المسافرين خارج أستراليا

إعتبارا من تاريخ 20 آذار/مارس عام 2020 لا يمكنك الدخول إلى أستراليا إلا إذا كنت:

- مواطن أسترالي
- تحمل فيزا إقامة دائمة في أستراليا
- من مواطني نيوزيلاندة وتعيش عادة في أستراليا
- أحد أفراد العائلة المباشرة لشخص يحمل الجنسية الأسترالية أو الإقامة الدائمة في أستراليا

وللاطلاع على أحدث المعلومات حول قيود السفر يمكنك زيارة موقع [Smart Traveller website](https://www.smarttraveller.gov.au/)

### ماهي عقوبات عدم الالتزام بمتطلبات الحجر الصحي الذاتي؟

بموجب حالة الطوارئ في ولاية فيكتوريا إذا قمت بتجاهل هذه التوجيهات يتوجب عليك دفع مخالفة تصل إلى مبلغ 20,000 دولار أسترالي تقريبا أو مبلغ يصل إلى 100,000 دولار أسترالي تقريبا بالنسبة للشركات والمؤسسات الأخرى.

ماذا لو كنت من خارج أستراليا وغير مستحق لخدمات Medicare (ميديكير)؟





غالبا ما يكون لدى المسافرين من خارج أستراليا والذين يصبحون مرضى ( وغير مستحقين لخدمات Medicare ) تأمين صحي أو تأمين السفر.

إذا لم يكن لديك التأمين الصحي الذي يغطي بك بشكل مناسب وكان هناك شكوك بأنك مصاب بفيروس كورونا:

- لن يتوجب عليك دفع تكاليف العلاج
- لن يتوجب عليك دفع تكاليف النقل بسيارة الإسعاف إذا تم نقلك إلى مشافي ولاية فيكتوريا لتقييم حالتك.

لقد قمنا باتخاذ هذه الإجراءات لضمان أن لا تكون الأمور المتعلقة بالدفعات المالية عائقا أمام حصول الأشخاص من خارج أستراليا وظهرت عليهم أعراض الإصابة من الحصول على النصيحة الطبية المبكرة.

### ما هي أعراض فيروس كورونا؟

يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس كوفيد-19 من أعراض متوسطة فقط ولكن الدلائل الأولى تشير أن الأشخاص الكبار في السن والشخص الذين يعانون من حالات طبية موجودة سلفا معرضون لخطر الإصابة بأعراض أكثر حدة.

تتضمن الأعراض الأكثر شيوعا لفيروس كورونا ما يلي:

- التهاب الحلق
- الإرهاق والتعب.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم
- صعوبات في التنفس مثل انقطاع النفس
- السعال

### من هم الأشخاص المعرضين لخطر فيروس كورونا بشكل أكبر؟

- المسافرون خارج أستراليا والذين كانوا على إتصال قريب مع شخص مصاب
- كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية موجودة في السابق
- السكان الأصليين لأستراليا وسكان جزيرة تورييس ستريت

### ما الذي يجب أن أفعل إذا كنت أشعر أنني مريض؟

إذا كنت في اية مجموعة من مجموعات الخطر المذكورة أعلاه وبدأت تشعر أنك مريض وتعاني من ارتفاع درجة حرارة الجسم أو ضيق في التنفس أو سعال أو مرض في الجهاز التنفسي خلال فترة العزل أو خلال فترة 14 يوما بعد رجوعك إلى المنزل من السفر خارج أستراليا، يجب عليك الحصول على الرعاية الطبية المباشرة:

- أتصل بطبيب العائلة أو قسم الطوارئ وأخبرهم عن سفرك خارج أستراليا قبل وصولك إلى عيادة الطبيب لكي يقوموا بتجهيز الإجراءات المناسبة لمكافحة العدوى.
- أتصل بالخط الساخن 1800 675 398 المخصص لهذه الحالات للحصول على النصائح المتعلقة بهذا الموضوع حيث يتوفر الموظفون على مدار 24 ساعة كل يوم من أيام الأسبوع ويمكنك الإتصال بالرقم 450 131 إذا كنت بحاجة إلى مساعدة خدمات الترجمة الشفهية أو الكتابية.

إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة مثل صعوبة في التنفس اتصل بالرقم 000 وأطلب الإسعاف وأخبر الموظف المناوب عن رحلات السفر التي قمت بها مؤخرا.



## اين توجد مراكز فحص فيروس كورونا؟

لقد تم تأسيس مراكز فحص فيروس كورونا في عدد من المشافي في ولاية فيكتوريا ويمكن للمرضى الذين تظهر عليهم أعراض شبيهة بأعراض كوفيد-19 التوجه إلى هذه المراكز للفحص. وللعثور على أقرب مركز فحص إلى منطقتك يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#where-are-the-coronavirus-assessment-centres>

وللحصول على المعلومات المترجمة إلى لغتك يمكنك زيارة الموقع التالي:

<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources/coronavirus-disease-covid-19>

أو زيارة الموقع التالي للحصول على المزيد من المعلومات: <https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert>

