

## معلومات حول الفئات المعرضة للخطر بالعدوى بـ COVID-19

العدوى بفيروس كورونا الجديد لا تُشكّل نفس القدر من الخطورة على كل شخصٍ بحِدِّ سواء. وتَمُرُّ العدوى في معظم الحالات خفيفة ولا تكون مهْدَدَةً لِلْخَطَرِ على حياة الغالبية من الناس. ولا يَبْدُو أيضاً أن النساء الحوامل والأطفال مُعَرَّضين بدرجة أعلى للإصابة بحالاتٍ حادة.

### مَنْ يُعَدُّ مِنَ التَّابِعِينَ لِلْفِئَةِ الْمُعَرَّضَةِ لِلْخَطَرِ؟

الفئات التالية من الأشخاص أكثر عُرضَةً للإصابة بالمرض أو حتى للموت بسبب العدوى:

- كبار السن: يبدأ هذا في سنِّ السِّتِينَ تقريباً ويزداد مع تقدُّم السنِّ.

- الأشخاص اللّذين يُعَانُونَ من أمراضٍ مُزْمِنَةٍ ، على سبيل المثال

ارتفاع ضغط الدم

السُّكَّرِي

أمراض الرِّئَةِ ، مثل داء الإنسِدَاد الرِّئَوِي المُزْمِن

السرطان

أشخاص ضَعِيفِي المَنَاعَةِ

ضَعْفِ مَنَاعِهِ آخِرٍ مُبَرَّرٍ بِأَسْبَابٍ طَبِيبِيَّةٍ

- الأشخاص المُصَابُونَ بِمَرَضٍ مُزْمِنٍ مُعَرَّضُونَ بِشَكْلِ خَاصٍ لِلْخَطَرِ

### ماذا يُمَكِّنُنِي أَنْ أَفْعَلَ إِنْ كُنْتُ أَنْتَمِي إِلَى فِئَةٍ مُعَرَّضَةٍ لِلْخَطَرِ؟

- عدم القِيَامِ بِالْعَنَائِيهِ بِالْأَحْفَادِ.

- تَقْلِيصُ وَحْدُ التَّوَاصُلِ الشَّخْصِيِّ وَالسَّعْيِ إِلَى تَحْوِيلِ التَّوَاصُلِ هَاتِفِيّاً إلخ.

- تَجَنُّبُ اسْتِخْدَامِ وَسَائِلِ النُّقْلِ العَامِ (خاصة في أوقات الذروة).

- تَجَنُّبُ التَّجْمُعَاتِ البَشَرِيَّةِ.

- تَجَنَّبُ طُقُوسِ التَّحِيَّةِ عَن قَرَبٍ ، عَلَى سَبِيلِ المِثَالِ التَّقْبِيلِ وَالمَعَانِقَةِ.
- الِاعْتِمَادُ عَلَى أَشْخَاصٍ آخَرِينَ (العائلة ، الجيران) لِلقِيَامِ بِمَهَامِ إِذَا لَزِمَ الأَمْرُ.
- الحَدَّرَ الخَاصِ مِنْ أَفْرَادِ العَائِلَةِ اللَّذِينَ لَدَيْهِمْ تَوَاصُلٌ كَثِيفٌ خَارِجَ البَيْتِ.

## كَشَخِصِ سَلِيمٍ ، مَاذَا يُمَكِّنِي أَنْ أَفْعَلَ لِدَاعِمِ الفِنَاتِ المُعَرَّضَةِ لِلخَطَرِ؟

- مِنْ المُهِمِّ لِلغَايَةِ الإلتِزَامِ بِقَوَاعِدِ النِّظَافَةِ حَتَّى إِذَا كُنْتَ لَا تَنْتَمِي إِلَى الفِنَاتِ المُعَرَّضَةِ لِلخَطَرِ.
- فَحَتَّى إِذْ لَا يُسَكَّلُ المَرَضُ خَطَرًا عَلَيْكَ ، فَهَذِهِ هِيَ الطَّرِيقَةُ الوَحِيدَةُ لِجَمَايَةِ الفِنَاتِ المُعَرَّضَةِ لِلخَطَرِ وَإِبْطَاءِ انْتِشَارِ المَرَضِ.
- تَجَنَّبُ طُقُوسِ التَّحِيَّةِ عَن قَرَبٍ
  - تَجَنَّبُ التَّجْمَعَاتِ البَشْرِيَةَ
  - القِيَامُ بِزِيَارَةِ الفِنَاتِ المُعَرَّضَةِ لِلخَطَرِ، عَلَى سَبِيلِ المِثَالِ زِيَارَةِ دَارِ المُسِنَّينَ فَقَطْ فِي الحَالَاتِ الضَّرُورِيَةِ القُصُوى.
  - عَرَضَ المِسَاعَدَةَ عَلَى المُعَرَّضِينَ لِلخَطَرِ فِي العَائِلَةِ أَوْ مِنَ الجِيرَانِ، مِثْلًا لِشِرَاءِ الحَاجَاتِ لَهُمْ.
  - عَدَمَ الزِّيَارَةِ فِي المَسْتَشْفَى.