



الأشخاص المعرضون للإصابة بمرض أو مضاعفات أكثر خطورة نتيجة مرض كوفيد-19

بعض الأشخاص هم أكثر عرضةً من غيرهم للإصابة بمرض أو مضاعفات أكثر خطورة نتيجة مرض كوفيد-19. يمكنك أن تكون معرضاً أكثر لخطر الإصابة إذا كنت في الحالات التالية:

- إذا كنت من الأشخاص كبار السن (يزداد الخطر مع كل عقد من الزمن، خصوصاً بعد سن 60)
- إذا كنت حامل
- لديك ملازمة داون Down
- لم تحصل على جميع جرعات لقاح كوفيد-19 التي نُصحت بأخذها
- إذا كنت تعاني من حالة طبية مزمنة، بما فيها:
 - الربو (معتدل إلى حاد)
 - الخرف
 - الداء السكري
 - مرض القلب
 - ارتفاع ضغط الدم
 - داء الكلى
 - داء الكبد
 - مرض رئوي
 - جلطة
- منقوص المناعة، بما في ذلك إذا كنت:
 - تعاني من حالة طبية مثل السرطان
 - تتناول أدوية تنقص من المناعة، مثل العلاج الكيميائي
 - أجريت عملية لزرع عضو صلب أو زرع خلايا جذعية للدم
- تعاني من السمنة (إذا كان مؤشر كتلة جسمك [BMI] 40 أو أكثر)

هناك بعض الأماكن والأنشطة يكون فيها خطر نقل عدوى مرض كوفيد-19 أعلى مثل:

- الأماكن:
 - المزدحمة
 - ذات تهوية رديئة
- الأنشطة:
 - التي تشمل الغناء، والصراخ، والتنفس العميق
 - تتطلب منك إزالة كمامتك عندما تكون بين الناس خارج منزلك، مثل الأكل والشراب في الأماكن العامة.



عندما يكون خطر التعرض للإصابة أعلى، يجب عليك أن تتبع عدة إجراءات فردية للصحة العامة وتضم بعضها إلى بعض مثل:

- ارتداء أجود وأفضل قناع التنفس أو كمامة متاحة لك
- عليك أن تتجنب أو تقلل من الوقت الذي تقضيه في الأماكن العالية الخطورة
- تحسين جودة الهواء والتهوية في منزلك أو في مكان السكن المشترك وذلك بفتح النوافذ والأبواب بشكل منتظم ولو لبضع دقائق كل مرة.
- ترك أكبر مسافة جسدية ممكنة بينك وبين الأشخاص الآخرين في منزلك المباشر
- المواظبة على غسل اليدين.

تجنب مخالطة أو مشاركة الأماكن مع الأشخاص التاليين:

- المصابين أو الذين لديهم أعراض مرض كوفيد-19
- الأشخاص الذي تعرضوا أو ربما قد تعرضوا لفيروس كوفيد-19

إذا وجدت نفسك مضطراً للتواجد في مكان مشترك، فعليك أن تقلل من الوقت الذي تقضيه في ذلك المكان واتبع جميع إجراءات الصحة العامة للحد من خطر انتشار فيروس كوفيد-19، ويشمل ذلك ارتداء قناع تنفس موضوع بشكل جيد. وإذا لم يكن قناع التنفس متوفراً ومتاحاً، فعليك أن ترتدي كمامة طبية موضوعة بشكل جيد. وإذا تعذر عليك إيجاد أي منهما، فيجب عليك ارتداء كمامة غير طبية محكمة الصنع وموضوعة بشكل صحيح.

يجب أن يتكلف شخص آخر غيرك بالاعتناء بشخص موجود في الحجر الصحي أو الانعزال. فمن شأن ذلك أن يقلل من خطر إصابتك بمرض.

تأكد من أن الأشخاص الذين يعيشون معك يعرفون أنك أكثر عرضة للإصابة بمرض أو مضاعفات خطيرة نتيجة مرض كوفيد-19 حتى يتمكنوا من اتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية أنفسهم من العدوى والمساعدة على منع دخول مرض كوفيد-19 إلى المنزل.

تحدث مع مقدم الرعاية الطبية لمعرفة أفضل السبل الأخرى لحماية نفسك من مرض كوفيد-19.

للحصول على المزيد من المعلومات:

- Canada.ca/coronavirus
- رقم الهاتف المجاني: 1-833-784-4397

التبليغ بمشكل أو خطأ في هذه الصفحة