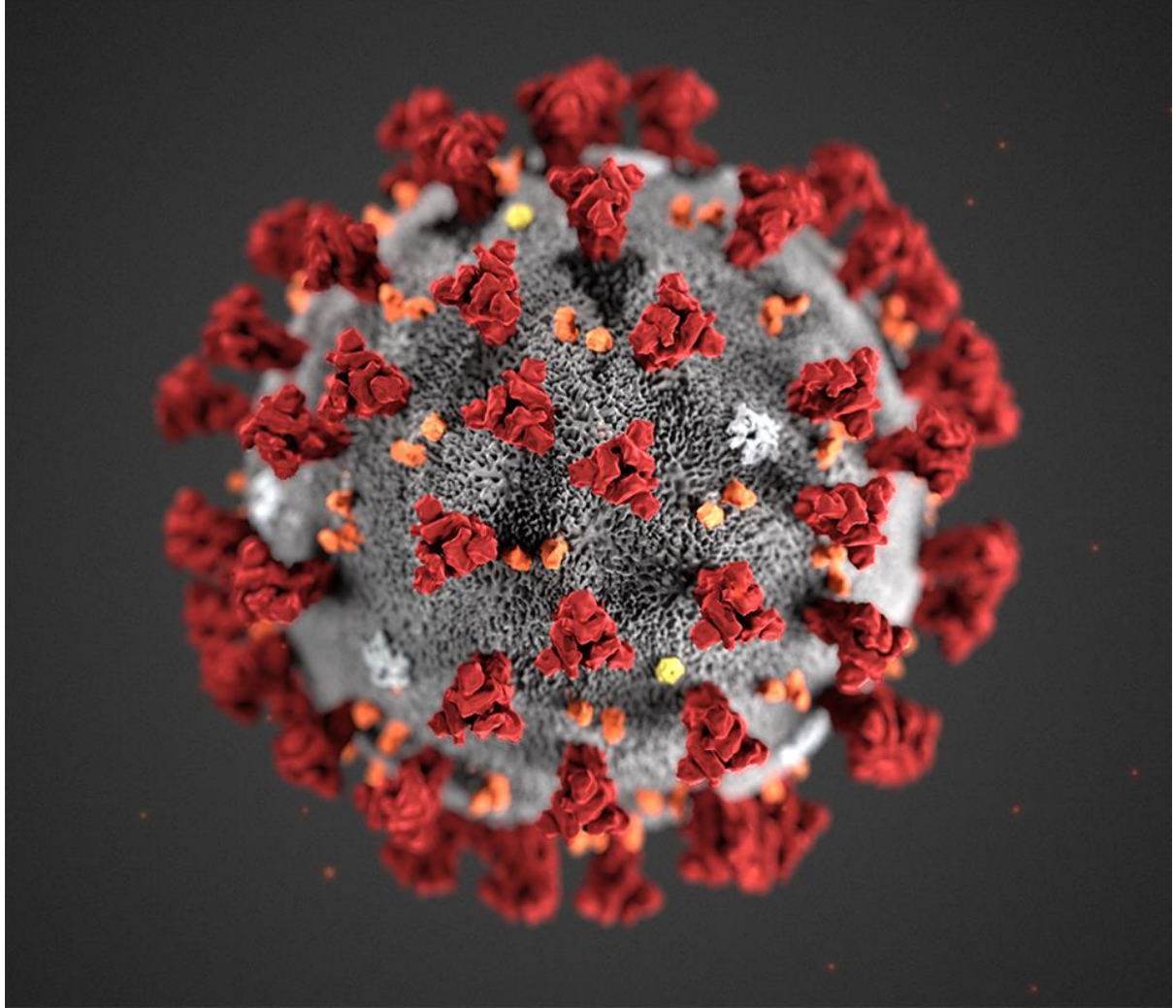


هل لديك أي استفسار عن الكورونا؟

يصاب العديدين أكثر وأكثر بالعدوى بفيروس الكورونا، لذلك قمنا بتجميع الأسئلة الأكثر شيوعاً حول هذا المرض.



كيف تتم العدوى؟

تتم العدوى بمرض كوفيد-19 عند الإصابة بالزكام والانفلونزا من خلال انتقال الفيروس من المجاري التنفسية لدى الشخص المريض. المعلومات المتعلقة بمسارات العدوى محدودة كون فيروس الكورونا هو فيروس جديد، لذلك يتم الاعتماد في هذا النصائح على خصائص الفيروسات التي تنتمي إلى السلالة القريبة من فيروس الكورونا. فترة حضانة الفيروس هي 5-6 أيام ولكنها تتراوح ما بين 0-14 يوم.

[اقرأ المزيد عن طرق العدوى وسير المرض هنا.](#)

كيفية الوقاية من العدوى؟

عادات السعال الجيدة ونظافة اليدين تخففان من العدوى بإصابات المجاري التنفسية ومن العدوى بفيروس الكورونا الجديد. قم بغسل اليدين جيداً بالماء والصابون بشكل دوري، كما تُشكل مضادات البكتيريا والمعقمات بديلاً جيداً في حال لم يكن غسل اليدين بالماء والصابون ممكناً. وتجنب ملامسة الوجه باليدين، ولا تسعل أو تعطس في وجه الأشخاص الآخرين بشكل مباشر، وحاول قدر المستطاع أن تسعل أو تعطس في منديل ورقي وقم برمية مباشرة. أما الخيار الثاني فهو احتواء السعال أو العطس بثني الكوع لتغطية الفم، وقم بالحد من: المصافحة، والتقبيل، العناق.



هل يساعد استخدامي للكمامات في الحماية من فيروس الكورونا؟

لا ينصح أن يستخدم الأشخاص المعافين الذين لا يعملون في مجال الصحة الكمامات، ولا تتوفر معلومات كثيرة تشير إلى أن استخدام الأشخاص المعافين للكمامات خلال اختلاطهم بالآخرين له مفعول.

ما الذي يتوجب عليّ علمه في حال كان هناك شك بأنني مصاب بالعدوى؟

ابق في المنزل إذا كانت مريضاً. إذا كان يمتابك شك بأنك مصاب بالعدوى وكانت تظهر عليك أعراض مثل: السعال، والحمى، وضيق النفس عليك الاتصال بطبيبك الخاص عن طريق الهاتف. في حال لم تستطع التواصل مع الطبيب الخاص قم بالاتصال بقسم المناوبة في المشفى على الرقم **116117**. في حال وجود خطر على الحياة والصحة اتصل على الرقم **113**.

إذا كنت تشك أنك مصاب بالعدوى وتم اجراء فحص لك يجب عليك البقاء في المنزل حتى الحصول على نتيجة الفحص. قد تستغرق النتيجة بعض الوقت ولكن بالعادة تصلك النتيجة خلال يومين.

هل بإمكانني السفر إلى خارج المملكة؟

لكل بلد الحرية بوضع التدابير والقيود لكي تحاول إعاقة تفشي العدوى، وقد يأخذ هذا شكل: وضع قيود على وسائل النقل، وضع تدابير حجر صحي، أو أية تدابير أخرى قد تنجم عنها عواقب على المسافرين. قامت العديد من البلاد والمطارات بوضع تدابير وقائية ويجب على المسافرين أن يكونوا جاهزين للإجابة عن أسئلة تتعلق بصحتهم، وأن يتم قياس درجة حرارتهم لفحص الإصابة بالحمى.

[اطلع عند السفر على نصائح مكافحة العدوى المتوفرة على موقع مؤسسة الصحة العامة.](#)

هل يتوجب عليّ إلغاء إجازتي؟

تنصح مؤسسة الصحة العامة النروجيين بعدم السفر إلى المناطق التي يتفشى فيها انتشار العدوى، وذلك من أجل تجنب تفشي العدوى أكثر. يتم تغيير قائمة وجهات السفر التي ينصح بتجنب السفر إليها بشكل مستمر، اطلع على نصائح كل من [مؤسسة الصحة العامة](#) و [وزارة الخارجية](#) قبل أن تقرر السفر.

هل بإمكانني متابعة المشاركة في المناسبات التي يتجمع فيها العديد من الناس؟

يُنصح بإلغاء أو تأجيل كافة: الدورات، والاجتماعات، والتجمعات في مختلف المناسبات حتى إشعار آخر بغض النظر عن عدد المشاركين.

[انظر الصفحة المتعلقة بهذا الموضوع.](#)

ماذا يحصل إذا أصبت بالعدوى؟ هل سوف ينتهي بي المطاف في الحجر الصحي؟

يجب على كل الأشخاص الذين كانوا مسافرين في مناطق تفشت فيها العدوى البقاء في منازلهم لمدة 14 يوماً بعد وصولهم بغض النظر عما إذا ظهرت عليهم أعراض أم لا. ويشمل البقاء في المنزل عدم: الذهاب إلى العمل، أو المدرسة، وتجنب السفر، وعدم استخدام وسائل النقل العامة، وتجنب الأماكن التي من السهل الوجود فيها بشكل قريب من الأشخاص الآخرين.

[اقرأ نصائح مؤسسة الصحة العامة للمرضى المعزولين في المنزل.](#)

كيف أحصل على المساعدة في حياتي اليومية في حال إصابتي بالعدوى؟

في حال إصابتك بالعدوى ولم تكن تحتاج إلى تلقي الرعاية الطبية سوف يُطلب منك البقاء في المنزل. إذا كنت تحتاج إلى تلقي المساعدة من أجل شراء المواد الغذائية ننصحك بطلب توصيل المواد الغذائية أو وجبات الطعام إلى المنزل من الموزعين الذين يقدمون هذا النوع من الخدمات في مدينة تروندهايم، أما الإمكانية الأخرى فهي أن تستخدم معارفك من أجل هذا الأمر. بكل حال من الأحوال، من المهم ألا تكون على اتصال

بالأشخاص الذين يوصلون المشتريات إليك، ولذلك اطلب من الشخص الذي يقوم بالإيصال أن يضع المشتريات خارج باب منزلك.

ماذا عليّ أن أفعل إذا كنت من الفئة المعرضة للخطر؟

من المهم أن تتخذ كافة التدابير الاحترازية، واطلع بشكل جيد على كيفية الوقاية من العدوى. في حال انتشار فيروس الكورونا في منطقة سكنك يجب عليك البقاء في المنزل بأكثر قدر مستطاع، ويجب أن تتوفر لديك الأدوية الضرورية وقم بالاتفاق مع أحد ما باستطاعته شراء اللوازم الضرورية لك.

[اقرأ نصائح ومعلومات مؤسسة الصحة العامة للفئة المعرضة للخطر.](#)

كم من الممكن أن يكون مدى مرضي بسبب فيروس الكورونا؟

أغلب الأشخاص الذين يصابون بالعدوى سوف تظهر لديهم أعراض تزول من تلقاء نفسها، ويصاب بعض الأشخاص بمرض جدي، مثل التهاب الرئة. الواضح من خلال المعلومات المتوفرة لدينا في الوقت الحالي أن الأشخاص المتقدمين في السن (65 عام وما فوق) والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة لديهم نسبة خطورة مرتفعة أكثر للإصابة بمرض كوفيد-19. ليس لدينا في الوقت الراهن معلومات عن فئات أخرى معرضة للخطر.

<https://youtu.be/v1W249tl1vA>

هل لديك أية أسئلة؟

في حال لم تجد إجابات عن أسئلتك على صفحات [موقع مؤسسة الصحة العامة الخاصة بفيروس الكورونا](#) بإمكانك الاتصال على الرقم التالي: [81555015](tel:81555015).

كما بالإمكان الاتصال ببلدية تروندهايم على هاتف المعلومات الخاص بها رقم [90509052](tel:90509052) والمفتوح ما بين الساعة 08:00 صباحاً حتى الساعة 03:30 بعد الظهر.

تم آخر تحديث في تاريخ: 2020/03/12.