



Coronavirus Parent Letter Arabic

أعزائي أولياء الأمور الكرام؛

إن صحة وسلامة طفلك أمرًا بالغ الأهمية. وإن مراكز السيطرة والوقاية من الأمراض لا تزال تعتبر مخاطر فيروس COVID-19 منخفضة بين عامة الناس في الولايات المتحدة.

و يعتبر الفرد في خطر فقط إذا كان:

● يعاني من أعراض الفيروس مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفس.

● أو سافر خارج الولايات المتحدة خلال الـ 14 يوماً الماضية

ففي هذه الحالة يجب عليك الاتصال بطبيبك مباشرة.

أما الأشخاص الذين تمت إصابتهم فهم يعانون من أعراض الفيروس مثل الحمى والسعال وصعوبة التنفس التي قد تظهر في مدة تتراوح بين يومين إلى 14 يوماً بعد تعرضهم للفيروس. وهي أعراض مشابهة تماماً مع أعراض الإنفلونزا ونزلات البرد.

كيفية انتشار هذا الفيروس :

● من خلال السعال والعطس.

● الاتصال بشخص مصاب باللمس أو المصافحة.

● لمس كائن أو سطح به الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.

ونظراً لعدم توفر معلومات كثيرة عن هذا الفيروس، فإننا لا نزال في مرحلة الإلمام بمزيد المعلومات عنه وعن أنماط انتقاله وفترات حضائته كل يوم

وعليه؛ فإن مركز السيطرة على الأمراض يوصي بأخذ الاحتياطات اللازمة للحد من مخاطر الإصابة بكافة أنواع هذه الأمراض بما في ذلك الإنفلونزا. وذلك من خلال:

● غسل اليدين باستمرار لمدة 20 ثانية أو أكثر بالماء والصابون. وإذا لم تكن متوفرة، استخدم مطهر اليدين.

● تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.

● تجنب ملامسة الأشخاص المرضى.

● إن كنت مريضاً فعليك البقاء في المنزل (باستثناء زيارة أخصائي الرعاية الصحية) وتجنب الاتصال مع الآخرين.

● تغطية الفم والأنف بمنديل عند السعال أو العطس.

● ضرورة الحصول على قسط كاف من النوم وتناول وجبات متوازنة لضمان صحة نظام المناعة لديك.

كما نشجعك على ضرورة الاطلاع على المستجدات الخاصة بفيروس كورونا، ونوصي بزيارة موقع مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. وهذا هو الموقع الذي بإمكانك الرجوع له للحصول على مزيد من المعلومات: www.cdc.gov