

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

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

### مَنْ يُعَدُّ مِنْ التّابِعِينَ لِلْفِنَةِ الْمُعَرَّضَةِ لِلْخَطَرِ؟

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

- كبار السن: يبدأ هذا في سنّ الستين تقريباً ويزداد مع تقدّم السنّ.

- الأشخاص اللّذين يُعانون من أمراضٍ مُزمنة ، على سبيل المثال

ارتفاع ضغط الدم

السُّكَّرِي

أمراض الرئة ، مثل داء الإنسداد الرئوي المزمن

السرطان

أشخاص ضِعْفِي المَناعَةِ

ضَعْفِ مَناعِهِ آخر مُبَرَّرٌ بِأسبابٍ طَبِيبَةٍ

- الأشخاص المُصابون بِمَرَضٍ مُزْمِنٍ مُعَرَّضُونَ بِشكْلِ خاصٍ لِلْخَطَرِ

### ماذا يُمكنني أن أفعل إن كُنْتُ أُنتمي إلى فِنَةٍ مُعَرَّضَةٍ لِلْخَطَرِ؟

- عدم القيام بِالعَنَايَةِ بالأحفاد.

- تَقْلِيصُ وِحدُ التّواصلِ الشّخصي والسَّعْيُ إلى تحويلِ التّواصلِ هاتِفياً إلخ.

- تَجَنُّبُ استخدامِ وسائلِ النّقلِ العامِ (خاصةً في أوقاتِ الذروة).

- تَجَنُّبُ التَّجَمُّعاتِ البَشَرِيَّةِ.

- تَجَنُّبُ طُفُوسِ التَّحِيَّةِ عَن قَرَبٍ ، على سبيلِ المثالِ التّقبيلِ والمعانقة.

- الاعتمادُ على أشخاصٍ آخَرِينَ (العائلة ، الجيران) للقيامِ بِمَهَامِ إذا لَزِمَ الأمر.

- الحَذَرُ الخاصُ من أفرادِ العائِلَةِ اللّذينِ لديهمِ تواصلٌ كثيفٌ خارجَ البيتِ.

### كَشْخَصٍ سَلِيمٍ ، ماذا يُمكنني أن أفعل لِدَعْمِ الفِنَاتِ المُعَرَّضَةِ لِلْخَطَرِ؟

مِنْ المُهِمِّ لِلغَايَةِ الإلتزامُ بِقواعدِ النّظافةِ حتى إذا كنتِ لا تنتمي إلى الفئاتِ المُعَرَّضَةِ لِلْخَطَرِ.

فَحَتَّى إذ لا يُشكّلُ المرضُ خطراً عليك ، فهذه هي الطريقة الوحيدة لِجَمَايَةِ الفئاتِ المُعَرَّضَةِ لِلْخَطَرِ وإِطْءِ انتِشَارِ المرضِ.

- تَجَنُّبُ طُفُوسِ التَّحِيَّةِ عَن قَرَبٍ

- تَجَنُّبُ التجمعات البشرية

- القيام بزيارة الفئات المُعَرَّضَة لِلخَطَر, على سبيل المثال زيارة دار المُسِنَّين فقط في الحالات الضرورية القصوى.

- عَرَضُ المساعدة على المُعَرَّضين لِلخَطَر في العائلة أو من الجيران, مثلاً لشراء الحاجات لهم.

- عدم الزياره في المستشفى.