

ساهم في منع انتشار فيروس كورونا

راقب ظهور الأعراض

تشابه أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 مع أعراض الإنفلونزا وغيرها من أمراض الجهاز التنفسي. وتشمل الأعراض ما يلي:

- السعال
- الحمى
- ضيق التنفس
- سيلان الأنف
- التهاب الحلق

إذا كنت تعاني من أي من هذه الأعراض، فيجب عليك البقاء في المنزل والعزل الذاتي. لا تذهب إلى قسم الطوارئ أو العيادة الطبية. اتصل بالرابط الصحي Health Link على الرقم 1-8-1 لمزيد من المعلومات. تتوفر الخدمات بـ 240 لغة.

العزل الذاتي

يجب عليك القيام بالعزل الذاتي:

- لمدة 14 يوم بعد عودتك من السفر إلى الخارج أو إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بكوفيد-19
- لمدة 10 أيام إذا كنت تعاني من السعال والحمى وضيق التنفس وسيلان الأنف والتهاب الحلق لا علاقة له بمرض أو بحالة مرضية سابقة

إذا قمت بالعزل الذاتي، يجب عليك:

- البقاء في المنزل – لا تذهب إلى العمل أو المناسبات الاجتماعية أو غيرها من الأماكن العامة أو الفعاليات المجتمعية
- تجنب الاتصال المباشر مع الأشخاص الآخرين، بمن فيهم أفراد الأسرة وخاصة كبار السن والأشخاص الذي يعانون من أمراض مزمنة أو منقوصي المناعة
- عدم ركوب وسائل النقل العام أو مشاركة الركوب مع آخرين
- عدم الذهاب في نزاهات إلى أماكن عامة، وهذا يشمل الأطفال الخاضعين لعزل ذاتي إجباري
- في حال الخروج من المنزل، يجب عليك البقاء ضمن ممتلكات خاصة لا يسمح للآخرين بدخولها
- إذا كنت تقيم في شقة في بناية أو مبنى شاهق، يجب عليك البقاء في داخل منزلك وعدم استخدام المصاعد أو السلالم. وإذا كانت البلكونة الخاصة بك مستقلة وعلى بعد مترين على الأقل من البلكونات الأخرى، يمكنك استخدامها للحصول على هواء نقي.

يمكنكم المساعدة في الوقاية من انتشار فيروس كورونا (كوفيد-19) في ألبرتا، فالوقاية تبدأ من خلال رفع مستوى الوعي.

- ممارسة التباعد الاجتماعي
- العزل الذاتي في حال الشعور بالمرض
- المواظبة على غسل اليدين
- تغطية الفم والأنف عند السعال أو العطس
- تجنب لمس الوجه
- عدم السفر إلى خارج كندا

ممارسة التباعد الاجتماعي

يتحمل جميع الألبرتائز مسؤولية المساعدة في منع انتشار كوفيد-19. اتخذ الخطوات التالية لحماية نفسك والآخرين:

- قلّل عدد المرات التي تخرج فيها من المنزل
- حافظ على مسافة مترين على الأقل عن الآخرين حين تخرج لشراء المشتريات المنزلية أو المراجعة الطبية أو غيرها من الحاجات الأساسية
- استخدم، إن أمكن، خدمة التوصيل إلى المنزل للمواد والمشتريات
- في حال الخروج من المنزل لاستنشاق الهواء حافظ على مسافة مترين عن الآخرين
- تجنب المزاومة في المصاعد أو غيرها من الأماكن المغلقة
- اغسل يديك بعد لمس الأسطح العامة كالدرابزين والمقابض
- قم بتأجيل أي زيارات عائلية أو لقاءات مع الأصدقاء أو الخروج مع مجموعات خاصة إذا كان أفراد الأسرة أو العائلة من كبار السن أو يعانون من حالات صحية عالية الخطورة
- لا تتجمع مع أشخاص آخرين إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال، حتى وإن كانت الأعراض تبدو بسيطة
- تقيد بجميع شروط العزل الذاتي والقيود المفروضة على التجمعات الجماهيرية والمعمول بها حالياً في ألبرتا.

يسري حالياً العمل بإجراءات الصحة العامة الملزمة قانوناً من أجل الحد من الزمن الذي يقضيه الألبرتائز في مخالطة بعضهم البعض. ويعاقب كل من يخالف هذه القيود بالغرامات.