

## دليل فيروس كوفيد-19

كوفيد-19 مرض جديد يمكنه أن يصيب جهازك التنفسي.

هذا المرض ينتج عن فيروس يُطلق عليه "سارز كوف-2" (SARS CoV-2)، الذي ينتمي الى فصيلة فيروس كورونا.

### إذا أحسست بالأعراض التالية:

- سعال مستجد متواصل

- حرارة مرتفعة (+37.5 درجة أو ما فوق)

يتعين عليك المكوث في البيت لمدة 14 يوماً، من باب الوقاية، والاتصال بالمرفق الوطني للصحة SNS24 عبر الخط 808 24 24 24، الذي سيتولى توجيهك الى الوحدة الصحية المناسبة إذا دعت الضرورة.

### نصائح حول المكوث في البيت

- لا تخرج الى العمل أو المدرسة أو الصيدلية أو الوحدة الصحية أو المستشفى
- استعمل تجهيزات فردية أو نظف التجهيزات بعد كل استعمال
- تفادى التواصل الشخصي المقرب بالآخرين
- احصل على المواد الغذائية والأدوية عن طريق خدمة توصيل الطلبات
- لا تستقبل أي أحد في بيتك
- اغسل يديك قبل تعهد أي حيوان أليف في البيت من أجل العناية

### متى يتعين علي الاتصال بالمرفق الوطني للصحة SNS24؟

- إذا أحسست بأنك غير قادر على تجاوز الأعراض لوحدهك
- إذا زادت حالتك سوءاً
- إذا استمرت الأعراض بعد مرور 14 يوماً

### كيف يمكنني ربط الاتصال بالمرفق الوطني للصحة؟

تضع الإدارة العامة للصحة 3 صيغ رهن الإشارة من أجل الحصول على المعلومات:

- عبر الإيميل: [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) من أجل الاستفسار بشأن مرض كوفيد-19
- الخط الهاتفي 808 24 24 24 إذا كان لديك شك بالإصابة بمرض كوفيد-19
- الخط الهاتفي 502 502 300 من أجل الاستفسار حول مدة الحجر الصحي (كوارينتين) والإجازات الطبية ومساعدة الأقارب

### ماذا يمكنني القيام به للمساعدة على منع انتشار فيروس كورونا؟

- احرص على غسل يديك بالماء والصابون عدة مرات ولمدة 20 ثانية على الأقل
- الابتعاد عن الأشخاص
- تبني سلوك مؤدب بحجب الأنف والفم لدى السعال أو العطس، وذلك باستعمال منديل ورقي أو الساعد، لكن لا تستعمل يدك أبداً؛ ثم الق بالمنديل الورقي في القمامة
- اتبع النصائح المتعلقة بالمكوث في البيت إذا شعرت بأعراض المرض

للحصول على المزيد من المعلومات، يرجى الرجوع الى الموقع الفرعي للإدارة العامة للصحة:

<https://www.dgs.pt/corona-virus>