

كوفيد-19

إرشادات السلامة وتقليل وصمة العار

St Luke's
UNIVERSITY HEALTH NETWORK

حالات الطوارئ الصحية العامة، مثل هذه الجائحة، هي ظروف عصيبة للناس والمجتمعات. نحن في شركة St. Luke's نلتزم ببذل كل ما في وسعنا لضمان سلامتك وسلامة عامة الناس. حيث أننا نعمل بجد لمعالجة جائحة كوفيد-19 في مجتمعنا.



إذا كنت تعتقد أنك تعرضت لكوفيد-19 وظهرت لك حمى وأعراض مثل السعال أو صعوبة التنفس، فاتصل بمقدم الرعاية الأولية (أو إذا لم يكن لديك إجراء لمكالمة واحدة 1-866-STLUKES، الخيار 7).

أعراض كوفيد-19

عرض مخطط المقارنة الخاص بنا الذي يوضح الاختلافات بين كوفيد-19 والحساسية والبرد والإنفلونزا.

أساسية

- في كثير من الأحيان
- أحياناً
- قليلاً
- نادراً شيء

Flu	Cold	Allergies	كوفيد-19	
●	●	●	●	سعال
●	●	●	●	حمى
●	●	●	●	ضيق في التنفس
●	●	●	●	آلام بالجسم
●	●	●	●	صداع
●	●	●	●	إجهاد
●	●	●	●	ألم بالحلق
●	●	●	●	إسهال
●	●	●	●	سيلان الأنف
●	●	●	●	عطاس
●	●	●	●	عيون دامعة

تعرف على المزيد!

يمكنك إيقاف انتشاره وحماية نفسك والآخرين.

• معلومات فيروس كورونا الخاصة بشركة St. Luke's: www.slhn.org/covid-19

• توصيات شركة St. Luke's للمجتمع والمدارس:

www.slhn.org/covid-19/protect-yourself/back-to-school-recommendations

• مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها للحد من الوصمة الناتجة عن فيروس كورونا: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma

• منظمة الصحة العالمية: www.who.int

• 101 St. Luke's Wellness

www.slhn.org/covid-19/protect-yourself/helpful-videos

يمكننا جميعاً لعب دور مهم في منع انتشار كوفيد-19 باتباع ممارسات الصحة والسلامة التالية:

- ارتداء كمامة مناسبة (على الأنف والفم)
- التباعد الاجتماعي بمقدار 6 أقدام
- تجنب التجمعات الكبيرة
- غسل الأيدي لمدة 20 ثانية



تقليل الشعور بوصمة العار

يمكن أن يؤدي الخوف والقلق حيال مرض ما إلى وصمة عار اجتماعية، وهي ارتباط ومعتقد سلبي تجاه الأشخاص، أو الأماكن أو الأشياء. فمثلاً، يمكن أن يحدث الوصم والتمييز عندما يربط الناس مرضاً ما، مثل كوفيد-19، بالسكان أو المجتمع أو الجنسية. يمكن أن تحدث وصمة العار أيضاً بعد تعافي الشخص من كوفيد-19 أو خروجه من العزل المنزلي أو الحجر الصحي.

الحصول على الحقائق. تقليل الشعور بوصمة العار!

يمكن أن يقلل التعليم من وصمة العار التي نتجت عن الحصول على المساعدة التي نحتاجها ووقف انتشار المرض.

الحقائق هي التي ستوقف انتشار فيروس كورونا وليس الخوف.

- لا يوجد شخص واحد أو مجموعة من الناس أكثر عرضة من غيرهم لنشر كوفيد-19.
- امتنع عن الحديث بشكل سلبي عن الأشخاص الذين قد أصيبوا بكوفيد-19 وشجع الآخرين على التحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم إذا كانت لديهم أي أسئلة أو مخاوف.
- يمكن أن تؤدي وصمة العار إلى التصنيف، والقبول، والتمييز وغيرها من السلوكيات السلبية تجاه الآخرين.