

أسئلة وأجوبة حول فيروسات كورونا (كوفيد-19)

(تم تحديثه في 2 نيسان 2020)

المصدر: تم أخذ بعض المعلومات الواردة في هذا المستند من موقع منظمة الصحة العالمية

تنويه :

- هذه الوثيقة هي لمسؤولي التوعية ولعمال الخط الأمامي لاستعمالها كمرجع للإجابة على أسئلة اللاجئين
- لا يجب توزيع هذه الأسئلة والأجوبة على اللاجئين، انها متاحة على www.refugees-lebanon.org
- تُستخدم هذه الأسئلة والأجوبة من قبل جميع الخطوط الساخنة الانسانية في لبنان
- هذه الأسئلة والأجوبة هي بمثابة الأساس لتقديم المشورة إلى العائلات في مراكز الاستقبال

المحتوى:

1. معلومات عامة حول فيروس كورونا والتدابير الوقائية
2. معلومات خاصة بلبنان
3. دور المفوضية والشركاء

3. معلومات عامة حول فيروس كورونا والتدابير الوقائية

1. ما هو فيروس كورونا؟

فيروسات كورونا هي فصيلة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والانسان. تُعد فيروسات كورونا أحد الفيروسات الشائعة التي تسبب عدوى الجهاز التنفسي عند البشر.

2. ما هو فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

كوفيد-19 هو مرض معد يسببه فيروس كورونا المكتشف مؤخراً. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا المرض والفيروس المستجد قبل التفشي في مدينة يوهان الصينية في كانون الأول 2019.

3. ما هي أعراض مرض كوفيد-19؟

الأعراض الأكثر انتشاراً لمرض كوفيد-19 هي الحمى، الإرهاق، صعوبات في التنفس و/ أو السعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، احتقان الأنف، الرشح، التهاب الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. يصاب بعض الناس بالعدوى من دون أن تظهر عليهم أي أعراض ومن دون أن يشعروا بالمرض.

يتعافى معظم الأشخاص (نحو 80%) من المرض دون الحاجة إلى علاج خاص. تشتد حدة المرض لدى شخص واحد تقريباً من كل 6 أشخاص يصابون بعدوى كوفيد-19 ويصاب بصعوبة التنفس. وتزداد خطورة مضاعفات كوفيد-19 عند المصاب إذا كان من فئة المسنين كذلك عند الأشخاص الذين يعانون من مشاكل طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب أو داء السكري.

4. كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى مرض كوفيد-19 عن طريق أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. ويمكن للمرض أن ينتقل من شخص إلى شخص عبر القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بمرض كوفيد-19. تتساقط هذه القطرات على الأشياء أو على أسطح الأشياء حول هذا الشخص ويمكن حينها أن يُصاب الأشخاص الآخرون بمرض كوفيد-19 عند ملامستهم لهذه الأشياء أو أسطح الأشياء ثم لمس عيونهم، أنفهم أو فمهم. كما يمكن أن يصاب الأشخاص بمرض كوفيد-19 إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض عند سعاله أو عطسه. ولذا فمن المهم الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد.

تشير الدراسات إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل بشكل أساسي عن طريق ملامسة أو لمس القطرات التنفسية لا عن طريق الهواء.

خطر الإصابة بمرض كوفيد-19 من شخص لا يعاني من أي أعراض على الإطلاق منخفضة للغاية. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بالمرض لا يعانون إلا من أعراض طفيفة. وينطبق ذلك بصفة خاصة على المراحل المبكرة للمرض. ولذا فمن الممكن الإصابة بمرض كوفيد-19 عن طريق شخص يعاني مثلاً من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

تبدو مخاطر انتقال مرض كوفيد-19 عن طريق براز الشخص المصاب بالعدوى منخفضة. بينما تشير التحقيقات الأولية إلى أن الفيروس قد يتواجد في البراز في بعض الحالات، فإن انتشاره عبر هذا المسار لا يُعد سمة رئيسية من سمات تفشي المرض. ولكن نظراً إلى أنه يمثل خطراً، فإنه يعد سبباً آخر لتنظيف اليدين بانتظام بعد استخدام الحمام وقبل تناول الطعام.

5. كيف يمكنني حماية نفسي ومنع انتشار المرض؟

يعاني معظم الأشخاص الذين يصابون بالعدوى من مرض خفيف ثم يتعافون، لكن المرض قد يكون أشد خطورة بالنسبة للآخرين. عليك الحفاظ على صحتك وحماية الآخرين باتباع ما يلي أو انظر إلى الرسم البياني في سؤال رقم 13:

• **نظف يديك جيداً بانتظام بالصابون والماء لمدة 20 ثانية أو، إذا لا تستطيع غسلهما بالماء والصابون، افركهما بمواد كحولية مطهرة. لماذا؟** إن تنظيف يديك بالماء والصابون أو فركهما بمطهر كحولي يقتل الفيروسات التي قد تكون على يديك.

• **ابتعد بمسافة لا تقل عن متر واحد عن أي شخص يسعل أو يعطس.**

لماذا؟ عندما يسعل أو يعطس الشخص، تنتشر من أنفه أو فمه قطرات سائلة صغيرة قد تحتوي على الفيروس. فيمكن أن تتنفس هذه القطرات إذا كنت قريباً منه، بما في ذلك الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 إذا كان الشخص مصاباً به.

• **تجنب لمس عينيك، أنفك وفمك.**

لماذا؟ تلمس الأيدي العديد من أسطح الأشياء ويمكنها أن تلتقط الفيروسات. بمجرد تلوث اليدين، فإنهما قد تنقلان الفيروس إلى العينين، الأنف أو الفم. ومن هناك يمكن للفيروس أن يدخل الجسم ويصيبك بالمرض.

• **تأكد من اتباعك أنت والمحيطين بك قواعد النظافة التنفسية.** ويعني ذلك أن تغطي فمك وأنفك بكوعك المثلثي أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم رمي المنديل المستعمل فوراً في سلة المهملات.

لماذا؟ إن القطرات المتناثرة تنشر الفيروس. باتباعك قواعد النظافة التنفسية الجيدة، تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات مثل فيروسات الرشح، الأنفلونزا وكوفيد-19.

6. ما هي احتمالات اصابتي بمرض كوفيد-19؟

مخاطر العدوى أعلى في المناطق التي يوجد فيها عدد من الأشخاص الذين شُخصت إصابتهم بمرض كوفيد-19. بدأ تفشي المرض في الصين، ولكن منذ شباط 2020، كانت هناك زيادة في الحالات التي تم الإبلاغ عنها في العديد من البلدان الأخرى في العالم. إذا كانت لديك الأعراض التي تم ذكرها أعلاه وقد قمت مؤخراً (خلال 14 يوماً) بالسفر إلى منطقة في بلد حيث تم الإبلاغ عن العديد من حالات كوفيد-19، أو إذا كنت قد تواجدت مع شخصاً سافر مؤخراً إلى هذه المنطقة أو تم التأكد بأنه يحمل مرض كوفيد-19، فقد يكون لديك كوفيد-19 وعليك الاتصال على هذا الرقم 01594459 لمعرفة ما ينبغي فعله.

الدول التي تم الإبلاغ عنها حالياً بحالات عالية من كوفيد-19 هي: فرنسا، مصر، سوريا، العراق، ألمانيا، إسبانيا، المملكة المتحدة، إيطاليا، إيران، الصين (هونغ كونغ، ماكاو، تايوان الصينية) وكوريا الجنوبية.

7. هل المضادات الحيوية فعالة في الوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه؟

كلا، لا تقضي المضادات الحيوية على الفيروسات، فهي لا تقضي إلا على العدوى الجرثومية. وبما أن مرض كوفيد-19 سببه فيروس، فإن المضادات الحيوية لا تقضي عليه. فلا ينبغي استعمال المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ولا ينبغي استعمالها إلا وفقاً لتعليمات الطبيب لعلاج حالات العدوى الجرثومية.

8. هل هناك لقاح، دواء أو علاج لمرض كوفيد-19؟

ليس بعد. لا يوجد حتى يومنا هذا لقاح ولا دواء محدد مضاد للوقاية من مرض كوفيد-19 أو علاجه. ومع ذلك، فينبغي أن يتلقى المصابون به الرعاية لتخفيف الأعراض. وينبغي إدخال الأشخاص المصابين بأعراض شديدة الخطورة إلى المستشفى. يتعافى معظم المرضى بفضل الرعاية الصحية.

9. هل ينبغي أن أستخدم كامامة لحماية نفسي؟

توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام الكامامة من قبل الأشخاص المصابين بأعراض مرض كوفيد-19 وأولئك الذين يرعون الأشخاص المصابين بالأعراض.

الطرق الأكثر فعالية لحماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 هي في غسل اليدين بالماء والصابون بشكل متكرر، تغطية الفم عند السعال بالكوع المثلثي أو بمنديل ورقي (ورمي المنديل في سلة المهملات على الفور)، والابتعاد مسافة لا تقل عن متر واحد عن الأشخاص الذين يسعلون أو يعطسون.

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات حول التدابير الوقائية ضد مرض كوفيد-19 على المواقع الإلكترونية التالية:

وزارة الصحة العامة: <https://www.moph.gov.lb/>

منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/home>

مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين: www.refugees-lebanon.org

يمكنك أيضاً مشاهدة مقاطع الفيديو هذه من اليونيسف للحصول على معلومات أكثر حول الطرق الفعالة لغسل يديك:

<https://www.refugees-lebanon.org/en/news/275/information-on-coronavirus>

10. كم تستغرق 'فترة احتضان' مرض كوفيد-19؟

مصطلح "فترة الحضانة" يشير إلى المدة من الإصابة بالفيروس إلى بدء ظهور أعراض المرض. وتتراوح معظم تقديرات فترة حضانة مرض كوفيد-19 ما بين يوم واحد و14 يوماً، والأكثر شيوعاً حوالي 5 أيام. سيتم تحديث هذه التقديرات بمجرد توفر المزيد من المعلومات.

11. هل يمكن أن تنتقل العدوى بمرض كوفيد-19 إلى البشر من مصدر حيواني؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات الشائعة بين الحيوانات. نادراً ما يصاب الأشخاص بهذه الفيروسات التي قد تنتقل بعد ذلك إلى أشخاص آخرين. ولم يتم التأكد بعد من المصادر الحيوانية المحتملة لمرض كوفيد-19. ولحماية نفسك، مثل عند زيارة أسواق الحيوانات الحية، تجنب الملامسة المباشرة للحيوانات وللأسطح الملامسة للحيوانات. وتأكد من اتباع ممارسات السلامة الغذائية الجيدة في جميع الأوقات بتوخي الحذر عند تناول اللحوم النيئة والحليب الخام وأعضاء الحيوانات لتجنب تلوث الأطعمة الغير المطهية، وتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهية جيداً.

4. معلومات خاصة بلبنان

12. ما هي تعليمات السلطات اللبنانية؟

منذ بداية انتشار كوفيد-19، أصدرت السلطات اللبنانية عدة تعليمات للسكان والمؤسسات والمنظمات والشركات الخاصة حول كيفية المساعدة في منع انتشار كوفيد-19 واحتوائه. من المهم اتباع هذه التعليمات، لأنها يمكن أن تساعد في حمايتك من الإصابة بالعدوى، ومن نقل الفيروس إلى شخص آخر في حالة إصابتك بـ كوفيد-19. يمكننا جميعاً المساهمة في منع انتشار كوفيد-19! صدرت التعليمات الأخيرة في 15 آذار 2020، عندما أعلنت الحكومة حالة التعبئة العامة حتى 31 آذار 2020. وهذا يشمل ما يلي:

- التزام الجميع بالبقاء في منازلهم وعدم الخروج والتنقل إلا عند الضرورة القصوى. وقد تم حث كبار السن وغيرهم ممن يعانون من حالات طبية تجعلهم معرضين لخطر الإصابة بالعدوى بشكل خاص على البقاء في المنزل والحد من التنقل.
- حظر التجمعات في الأماكن العامة والخاصة المختلفة.
- إغلاق مطار رفيق الحريري الدولي وجميع المرافق الجوية والبحرية والبرية من الأربعاء 18 آذار حتى منتصف ليل الأحد 29 آذار 2020. ومع ذلك، ستظل الحدود البحرية والبرية مفتوحة للخروج من لبنان.
- سيتم تعليق طلبات الحصول على تأشيرة دخول للسوريين لدخول لبنان اعتباراً من 12 آذار 2020 لمدة 10 أيام. ابتداءً من 16 آذار وحتى 23 آذار، لن يُسمح للسوريين (بإعادة) دخول لبنان من سوريا، لا للإقامة أو العبور. يمكن للسوريين العودة إلى لبنان حتى 16 آذار 2020 فقط إذا كانوا: أ) حاملين تصريح الإقامة السنوية أو الدائمة (العمال وغير العاملين) و ب) حاملين تأشيرة كفالة سارية المفعول (العمال وغير العاملين) أو بموجب تأشيرة مالك العقار أو التأجير
- إغلاق الإدارات والمؤسسات العامة والبلديات ونقابات والإدارات المستقلة ودور الحضنة والمدارس والجامعات.
- كما كلفت الحكومة سلطات مختلفة، بما في ذلك قوات الأمن والبلديات، بالمسؤولية عن ضمان تنفيذ هذا الالتزام.

نصوص قرارات الحكومة ذات الصلة متاحة هنا:

<http://www.pcm.gov.lb/arabic/subpg.aspx?pageid=17370>

<https://www.facebook.com/522102931473184/posts/1121726154844189/>

13. كيف يمكنني معرفة الوضع المستجد حول مرض كوفيد-19؟

يمكن أن تتطور الأمور بسرعة خلال هذا التفشي وقد تتغير النصيحة التي ينبغي عليك اتباعها. يرجى متابعة المعلومات الواردة من المصادر الرسمية. ويمكنك معرفة أحدث المعلومات حول مرض كوفيد-19 في لبنان على المواقع الإلكترونية التالية:

وزارة الصحة العامة: <https://www.moph.gov.lb/>

<https://www.moph.gov.lb/en/Pages/11/7882/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D9%91%D8%A9#/en/view/25580/%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%88%D8%B1%D9%88%D9%86%D8%A7->

منظمة الصحة العالمية: <https://www.who.int/ar/home>

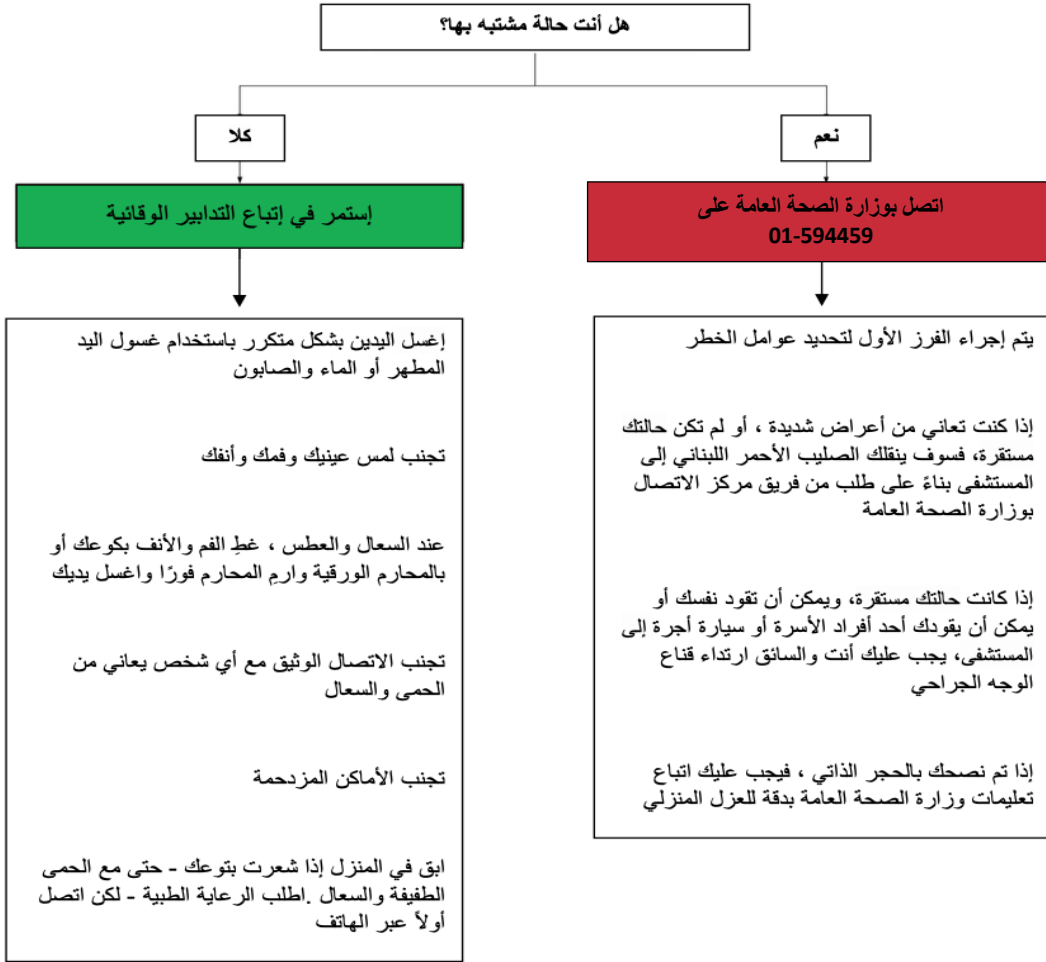
مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين: www.refugees-lebanon.org

هام: غالباً ما يتم تداول معلومات غير دقيقة أو احتيالية حول كوفيد-19 عبر الأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي، والتي يمكن أن تنتشر القلق والخوف وتجعل الناس أكثر عرضة للإصابة بالفيروس. إذا لم تكن متأكدًا من بعض المعلومات، راجع دائماً الروابط المذكورة أعلاه أو اتصل بالمنظمات المذكورة في نهاية هذا المستند. ابق على اطلاع! راجع قسم "المعلومات المغلوطة" في نهاية هذا المستند.

14. ماذا أفعل إذا اعتقدت أنني أعاني من أعراض كوفيد-19 أو أنني تعرضت للإصابة؟

- إذا كان لديك أي من الأعراض المذكورة في السؤال رقم 3 أعلاه (الحمى، صعوبات التنفس و/ أو السعال الجاف، التعب، الأوجاع والآلام)، أو
- إذا كنت قد وصلت من بلد تم الإبلاغ فيه عن حالات كوفيد-19 أو كنت تعتقد أنك خالطت شخصاً قادم من هذه البلدان (المذكورة في السؤال رقم 6):

اتصل فوراً بوزارة الصحة العامة على 01594459. سيسألك عدة أسئلة للمساعدة في تحديد ما إذا كنت مصاباً بـ كوفيد-19 وإخبارك بما ينبغي عليك القيام به. تجنب الذهاب إلى المستشفى قبل الاتصال بالخط الساخن التابع لوزارة الصحة العامة. لفهم أسهل بما يجب القيام به، انظر إلى هذا الرسم البياني:



15. متى وأين يمكنني الخضوع لاختبار كوفيد-19 أو تلقي العلاج؟

تحتاج إلى الاتصال بوزارة الصحة العامة على **01594459** للحصول على الإرشادات. ستخبرك وزارة الصحة العامة على الهاتف بالمكان الذي يجب أن تخضع للفحص فيه والحصول على العلاج إذا كان الاختبار إيجابياً ولديك كوفيد-19

للاختبارات: هناك العديد من مقدمي خدمات الرعاية الصحية في لبنان الذين يقدمون اختبارات كوفيد-19، ولكن في الوقت الحالي، فإن الاختبارات التي وصفتها وزارة الصحة فقط هي مجانية في مستشفى رفيق الحريري الحكومي. للعلاج: في الوقت الحالي، يعد مستشفى رفيق الحريري الجامعي في بيروت مركز العلاج الرئيسي لـ كوفيد-19، ولكن يجري تجهيز المزيد من المستشفيات لاستقبال المرضى.

16. هل اختبار و/ أو علاج كوفيد-19 هو مجاني للاجئين؟

يتم توفير اختبار وعلاج كوفيد-19 مجاناً حالياً في مستشفى رفيق الحريري الجامعي في بيروت للأفراد الذين تم تشخيصهم بالمرض بعد الاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة العامة **01594459** وتقييم الحالة. إذا أجريت اختباراً لـ كوفيد-19 في مستشفى أو منشأة طبية أخرى، فستحتاج إلى دفع المبلغ المتوجب عليك. لذا ننصحك أولاً بالاتصال بالخط الساخن لوزارة الصحة العامة على **01594459** للتقييم وتقديم النصيحة إلى أين تذهب للاختبار إذا لزم الأمر.

هام: إذا كان لديك أي أسئلة بخصوص الدفع لاختبار وعلاج كوفيد-19 من قبل المفوضية، يرجى الاتصال بـ "نكستكير" NEXtCARE على **01504020**.

17. كيف يمكنني الذهاب إلى المستشفى لفحص و/ أو تلقي علاج كوفيد-19؟

إذا نصحك الخط الساخن لوزارة الصحة العامة **01594459** بالذهاب إلى المستشفى لإجراء اختبار كوفيد-19، فقد يتم نقلك من قبل الصليب الأحمر اللبناني إذا كنت تعاني من أعراض شديدة (حمى شديدة و/ أو صعوبة في التنفس). إذا نصحتك وزارة الصحة العامة بالذهاب إلى المستشفى لإجراء اختبار كوفيد-19 ولكن ليس لديك أعراض حادة، عندها يمكن أن يقودك أحد أفراد الأسرة أو سيارة أجرة (يجب على السائق والمريض ارتداء كمامة) أو يمكن أن تقود بنفسك.

18. ماذا أفعل إذا كنت أخشى التبليغ عن أعراض كوفيد-19؟

من المهم جداً لصحتك وصحة الآخرين الاتصال بالخط الساخن التابع لوزارة الصحة العامة إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19. إذا كنت قلقاً حيال التبليغ، يرجى الاتصال بالمفوضية على الأرقام المذكورة أدناه للحصول على الاستشارات المتعلقة بالحماية والنصائح بشأن الدعم الذي يمكن تقديمه في حالتك.

19. إذا كنت أرغب في العودة إلى سوريا، هل تستطيع ذلك حتى إذا كانت الحدود مغلقة؟ وهل يزال الأمن العام يُسهل العودة إلى سوريا في مجموعات العودة الطوعية؟

لا يزال بإمكانك التسجيل بحملة العودة الطوعية إلى سوريا التي ينظمها الأمن العام اللبناني عن طريق الاتصال بهم أو التوجه إلى أحد مكاتبهم في منطقة سكنك للاستفسار عن مواعيد هذه الترتيبات.

إذا كنت تفكر في العودة إلى سوريا وتحتاج إلى معلومات حول التحضيرات، يرجى الاتصال بالمفوضية على الأرقام المذكورة أدناه.

5. دور المفوضية والشركاء

20. ما الذي تفعله المفوضية لمنع تفشي مرض كوفيد-19؟

يجري اتخاذ تدابير وقائية، بما في ذلك إجراءات التنظيف والتطهير اليومية لجميع مراكز الاستقبال، وزيادة توافر مواد المطهرات الكحولية، وتوزيع الصابون، إلخ.

تقدم المفوضية وشركائها معلومات حول كيفية حماية نفسك والآخرين من مرض كوفيد-19 من خلال العديد من قنوات التواصل الاجتماعي، الرسائل النصية وعقد جلسات توعية بمجموعات صغيرة.

من أجل حماية نفسك وعائلتك من فيروس كورونا (كوفيد-19)، وكإجراء وقائي تبعاً لتعليمات الحكومة، تقوم المفوضية بإيقاف الأنشطة مؤقتاً في مراكز الاستقبال ومراكز التنمية الاجتماعية.

ووفقاً لذلك، لقد تم زيادة القدرة على الاستشارة الهاتفية. لذلك إذا كنت بحاجة إلى وثائق أو معلومات أو لديك مشكلة حماية مستعجلة، مساعدات، مشاكل صحية أو غيرها، فيرجى الاتصال بالمفوضية على الأرقام المذكورة أدناه.

21. ماذا أفعل إذا كان لدي موعد للحضور إلى مركز الاستقبال؟

إذا كان لديك موعد أنت وعائلتك للحضور إلى مركز الاستقبال، فستصل المفوضية بك لإعادة تحديد موعد آخر. في حال لم يتم الاتصال بك من قبل المفوضية، فيرجى الاتصال بنا (انظر إلى جهات الاتصال في نهاية هذا المستند).

يرجى إبلاغ المفوضية على الفور في حال قمت بتغيير رقم هاتفك، أو يمكنك إرسال بريد إلكتروني على lebbe@unhcr.org. إذا لم تفعل ذلك، فلن تتمكن المفوضية من الاتصال بك.

22. ماذا أفعل إذا انتهت صلاحية وثيقة المفوضية (ورقة الأمم) الخاصة بي ولدي حالة طبية طارئة؟

يمكنك الاتصال بـ "نكستكير" NEXtCARE أو التوجه إلى مندوب "نكستكير" NEXtCARE في أحد المستشفيات المتعاقدة ويمكن حل هذه المشكلة من دون الحاجة إلى الذهاب إلى مركز استقبال المفوضية.

المعلومات المغلوطة

حقائق حول كوفيد-19 تتناول بعض الشائعات والمفاهيم المغلوطة نصائح للعامة عن تصحيح المفاهيم المغلوطة متوفرة على:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

- يمكن أن ينتقل فيروس مرض كوفيد-19 في المناطق التي يكون المناخ فيها حاراً ورطباً. لا يمكن أن يقضي الطقس البارد والتلوج على فيروس كوفيد-19.
- لا يمنع ولا يقتل الاستحمام بالمياه الساخنة كوفيد-19.
- لا يمكن انتقال كوفيد-19 في البضائع والسلع المصنعة في الصين أو أي دولة تَبَلَّغ عن حالات كوفيد-19.
- لا يمكن أن ينتقل كوفيد-19 من خلال لدغات البعوض
- مجففات الأيدي ليست فعالة في القضاء على كوفيد-19
- لا يساعد رش الجسم بالكحول أو الكلور في القضاء على الفيروسات التي قد دخلت جسدك
- قد يكون رش جسدك بالكحول أو الكلور ضاراً لك
- يُعد الثوم طعاماً صحياً، لكن لا يوجد أي دليل حالياً يُثبت أن تناول الثوم يقي من العدوى بفيروس كوفيد-19.
- لن يحميك شراب أو المخمضة باستخدام المُبَيِّضَات أو تناول حمض الأسيتيك، الستيرويدات أو استخدام الزيوت الأساسية، المياه المالحة، الإيثانول أو غيرها من المواد من النقاط عدوى كوفيد-19 ويمكن أن يكون ضاراً على صحتك
- يمكن أن يصيب كوفيد-19 أي شخص، بغض النظر عن عرقه أو أصله
- لا يُشكل الشخص الذي أكمل الحجر الصحي خطر العدوى لأشخاص آخرين
- التدخين غير فعال ضد كوفيد-19 بل إنه ضاراً لك

جهات الاتصال

وزارة الصحة العامة:

إذا كنت تعاني من أي أعراض (كالحُمى، الإرهاق، صعوبات في التنفس و/أو السعال الجاف) أو إذا كنت قد أتيت من بلد تم الإبلاغ عن حالات كوفيد-19 أو إذا اعتقدت أنك خالطت شخصاً قادم من هذه البلدان، فيرجى الاتصال على هذا الرقم **01594459**

للحصول على أي معلومات حول فيروس كورونا المستجد كوفيد-19، فيرجى الاتصال على هذا الخط الساخن **1214** التابع لوزارة الصحة العامة في لبنان

الصليب الأحمر اللبناني: **140** على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع

"نكستكير" NEXtCARE في لبنان: **01504020** على مدار الساعة، طوال أيام الأسبوع.

الخطوط الساخنة التابعة للمفوضية:

- بيروت/جبل لبنان: **01820848** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7:00 صباحاً حتى 05:00 مساءً)
- البقاع: **76611811، 81477248، 81477249، 81477250، 81477251، 81477252** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 08:00 صباحاً حتى 04:00 مساءً)
- الشمال: **06205003** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 08:30 صباحاً حتى 04:30 مساءً)
- الجنوب: **76500370، 76500380، 76421637، 76421562** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:30 صباحاً حتى 04:00 مساءً)
- لبنان: **01594250** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 5:00 مساءً)

أو زيارة هذه الموقع <https://www.refugees-lebanon.org/en/section/1/unhcr-reception-centres>