



Asian Community & Cultural Center

- Serving ALL Refugees & Immigrants, Celebrating Cultural Heritage

144 N. 44 Street, Suite A, Lincoln, NE 68503-3701

402-477-3446 FAX 402-477-4508

www.lincolnasiancenter.org

(التقارير الإخبارية حول وباء (كورونا فيروس - ١٩

التقارير الإخبارية حول وباء (كورونا فيروس - ١٩) العالمي جعلتنا قلقين على صحة وسلامة عائلاتنا. لم يكن هذا الفيروس موجوداً من قبل ، لذا يعمل العلماء في جميع أنحاء العالم بجد لإخبارنا بالمعلومات عن هذا الفيروس أثناء عملهم وتعلمهم. هذا يعني أن المعلومات التي نحصل عليها تتغير بسرعة. سيحاول المركز الآسيوي الثقافي تزويدك بأحدث المعلومات التي نعلمها . يمكن لموظفينا مساعدتك عبر الهاتف حيث تحتاج إلى معرفة التغيرات التي تحدث في هذه البيئة المتغيرة للمعلومات

: ماذا يجب ان نعرفه

1 - يتزايد عدد حالات كورونا فيروس -١٩ بشكل كبير ، واعتباراً من 15 مارس 2020 ، يوجد في الولايات المتحدة 3,244 حالة مؤكدة. هذا هو عدد الأشخاص الذين تم اختبارهم وإثبات إصابتهم بالمرض. يعتقد خبراء الصحة العامة أن عدد الأشخاص الذين لديهم حالات المرض غير مؤكدة بل هي أعلى بكثير. نحن نعتمد على معلومات من جامعة جونز هوبكنز ، ومركز السيطرة على الأمراض ، وقسم الصحة المحلي لدينا للحصول على أحدث المعلومات

a. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

b. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

c. <https://lincoln.ne.gov/city/health/>

2 - ليس بالضرورة أن يشعر الناس بالمرض لينشروا عدوي المرض. يمكن لأي شخص أن يكون ناقلاً للفيروس

3 - أفضل طريقة لمنع انتشار المرض هي البقاء في المنزل. إذا كنت تستطيع ، فلا تذهب إلى أحداث المجتمع أو بيوت الأصدقاء أو الأماكن العامة. المدارس والمؤسسات الأخرى تغلق لمنع انتشار و "تسطيح المنحنى" بحيث لا يزيد العدد الإجمالي للمرضى عن عدد الأسرة الموجود بالمستشفيات التي لدينا في مجتمعنا

: ماذا يجب ان نفعله

4 - يريد مسؤولو الصحة العامة أن نمارس سياسة "التباعد الاجتماعي" وهذا يعني الحفاظ على مسافة 6-10 أقدام على الأقل بينك وبين أشخاص آخرين.

5 - يرجى الحفاظ على الهدوء والعتور على طرق آمنة للبقاء على اتصال بالخدمات , الاهل , الاصدقاء؟ الدعم (المكالمات الهاتفية والرسائل النصية والردشة المرئية ، وما إلى ذلك). المسافة الاجتماعية لا تعني العزلة الاجتماعية.

6 - إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى متجر البقالة أو العمل ، اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين ، وافرك لمدة 20 ثانية أفعل ذلك عند دخولك مكاناً جديداً وعند العودة إلى منزلك. نظف يديك بعد أن تلمس الأسطح الصلبة أو وجهك ، أو عندما تسعل أو تنفث أنفك أو تعطس.

7 - اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون ، استخدم معقم لليدين الذي يحتوي على 60 بالمائة من الكحول على الأقل.

8 - قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس.

9 - تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك.

. قم بتحية الآخرين بابتسامة بدلاً من مصافحة أو عناق -