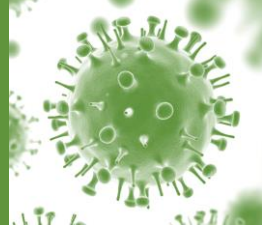


# كوفيد-19: تقليل الخطر، والبقاء آمنين، ومنع الانتشار



**لمعرفة القواعد التي يجب اتباعها في الأماكن العامة،**  
بما فيها متى تحتاج إلى ارتداء كمامة، أو إظهار دليل  
على التطعيم، أو اختبار سلبي، يُرجى زيارة صفحة ويب  
[الوقاية من كوفيد-19 في الأماكن العامة.](#)

يواصل فيروس كوفيد-19 انتشاره، لا سيما بين من لم يتلقوا اللقاح الكامل<sup>1</sup>، كما  
ينتشر الآن متحوّراً دلتا الأكثر عدوى في مقاطعة لوس أنجلوس.

تهدف المعلومات التالية إلى المساعدة على فهم من هم الأكثر عرضة للإصابة  
بالعدوى والمرض، وما هي المواقف الأخطر، والخطوات التي يمكنهم اتخاذها للبقاء  
آمنين وإبطاء انتشار مرض كوفيد-19.

## من الأكثر عُرضة للخطر؟

من لم يتلقوا اللقاح هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19، ويتضمن هؤلاء من لم يكملوا جرعتي لقاح فايزر أو موديرنا ضد كوفيد-19 (أي  
تلقوا الجرعة الأولى فقط)، ولا يمكن أن يتلقوا اللقاح لصغر سنهم، أما الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 الحاد على الإطلاق فهم  
البالغين غير المحصنين من كبار السن أو من يعانون من [أمراض محددة](#).

قد لا يستجيب من يعانون من ضعف شديد في جهاز المناعة<sup>2</sup> وتلقوا اللقاح الكامل للقاح أيضاً وبالتالي يظلون معرضين لخطر متزايد للإصابة  
بمرض كوفيد-19، حتى بعد تلقي جرعات إضافية من اللقاح.

يكون من تلقوا اللقاح الكامل أقل عُرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 ويتمتعون بحماية جيدة من المرض الشديد والوفاة إذا أصيبوا به. كما تُصاب  
نسبة صغيرة ممن تلقوا اللقاح الكامل بمتحوّراً دلتا من الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19، ويتوقع حدوث هذه "العدوى الاختراقية" حتى مع  
اللقاحات عالية الفعالية، إلا أن هذا النوع من العدوى عادة ما يسبب أعراضاً خفيفة أو يمر بدون أي أعراض. كما قد ينشر من تلقوا اللقاح الكامل  
الفيروس إلى الآخرين.

## ما المواقف الأخطر؟

من المهم أن تفهم كيفية انتشار الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 لأن هذا سوف يساعدك على تقييم الأخطار التي قد تواجهك واتخاذ خطوات  
لحماية نفسك في مختلف المواقف.

ينتشر الفيروس من شخص لآخر بشكل أساسي من قطرات خلال الرذاذ التنفسي الذي يطلقه في الهواء مصاب بمرض كوفيد-19 عندما يتحدث،  
أو يغني، أو يسعل، أو يصرخ، أو يعطس، أو يتنفس بشدة فيستنشقه آخرون أو يهبط على عيونهم، أو أنفهم، أو فمهم. يزداد خطر الإصابة بالعدوى

<sup>1</sup> تُعتبر محصناً بالكامل ضد كوفيد-19 بعد أسبوعين من تلقي آخر جرعة من جرعتي لقاح فايزر أو موديرنا ضد كوفيد-19، أو جرعة واحدة من لقاح جونسون آند جونسون  
ضد كوفيد-19، أو أنهيت جرعات أي لقاح أفرته منظمة الصحة العالمية للاستخدام في حالات الطوارئ. انظر صفحة الويب بعنوان [محصن بالكامل](#) لمزيد من المعلومات.  
<sup>2</sup> من يعانون من أمراض أو يتناولون أدوية تضعف جهاز المناعة قد لا يحصلون على الحماية الكاملة من اللقاح. يشمل هؤلاء من يتلقون علاجاً نشطاً لأورام سرطانية أو  
سرطانات الدم، ومن أجروا عملية زرع أعضاء ويتناولون أدوية لتثبيط جهاز المناعة، أو خضعوا لعملية زرع خلايا جذعية خلال العامين الماضيين أو يتناولون دواءً لتثبيط  
جهاز المناعة، ومن يعانون من نقص المناعة الأولية المعتدلة أو الشديدة (مثل متلازمة دي جورج ومتلازمة ويسكوت ألدريتش)، والمصابون بعدوى فيروس نقص المناعة  
البشرية المتقدمة أو غير المعالجة، أو من يتلقون علاجاً فعالاً بجرعات عالية من الكورتيكوستيرويدات أو الأدوية الأخرى التي قد تثبط الاستجابة المناعية. استشر طبيبك  
إذا كنت تعاني من أي من هذه الحالات أو أي حالة مشابهة. لمزيد من المعلومات، بما فيها عندما يوصى بجرعات إضافية من اللقاحات، يُرجى زيارة صفحة ويب [لقاحات  
كوفيد-19 لمن يعانون من نقص المناعة المتوسطة إلى الشديدة](#) لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

مع الاقتراب من مصاب بمرض كوفيد-19. كما تزيد الأماكن المغلقة سيئة التهوية من خطر الإصابة بالعدوى لأن قطيرات الرذاذ المحتوي على الفيروس قد تتركز وتنتشر في الهواء حتى 6 أقدام، بل وقد يبقى معلقًا في الهواء بعد مغادرة المصاب للغرفة.

هنا تتأكد أهمية ارتداء الكمامة، حيث تقلل من مقدار قطيرات الرذاذ التنفسي، الذي قد يطلقه البعض في الهواء أو يتنفسه الآخرون.

قد ينتشر الفيروس كذلك عن طريق لمسك سطحًا عليه بعض هذا الرذاذ ثم لمس عينيك، أو أنفك، أو فمك، إلا أن هذا أقل شيوعًا.

### توجد أماكن معينة ينتشر فيها كوفيد-19 بسهولة أكبر، ألا وهي:

- المساحات المغلقة سيئة التهوية.
- الأماكن المزدحمة التي يتقارب فيها الأشخاص.
- الأماكن التي تتسم بالاختلاط الوثيق، لا سيما عندما يتحدث الأشخاص (أو يتنفسون بشدة) بالقرب من بعضهم البعض.

### كيفية التقليل من خطر كوفيد-19

- خذ اللقاح. فاللقاح أفضل طريقة للحماية من كوفيد-19 (انظر [اللقاح أدناه](#)).
- ارتد كمامة محكمة جيدة الترشيح. كمامتك من أقوى أدواتك لحماية نفسك وحماية الآخرين غير المحصنين (انظر [الكمامات أدناه](#)).
- تجنب الأماكن المزدحمة. يعرضك التواجد في الزحام، خاصة في الأماكن المغلقة، لخطر أكبر. إذا كان لابد من هذا، تجنب ساعات الذروة وفكر في ارتداء كمامة توفر حماية أكبر مع تقليل مدة بقائك هناك قدر الإمكان.
- حسن التهوية. توجه إلى الخارج. تجنب الأماكن المغلقة سيئة التهوية قدر الإمكان. افتح النوافذ والأبواب، واستخدم مراوح ومنقيات هواء محمولة، وشغل التدفئة والتهوية، وقم بتحديث الفلاتر. (انظر [توجيه](#) و [بيان حقائق](#) إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا).
- اختر مساحات خارجية لممارسة الأنشطة الاجتماعية واللياقة البدنية.
- حافظ على التباعد. حافظ على تباعد قدره 6 أقدام (حوالي ذراعين) بينك وبين من هم خارج أسرتك عندما لا تكون متأكدًا من تلقيهم اللقاح الكامل.
- خالط المجموعة نفسها من الأصدقاء والأقارب بدلاً من الاختلاط بأشخاص مختلفين لم يتلقوا اللقاح.
- كن مرناً. كن على استعداد لتغيير خططك أو المغادرة إذا وجدت نفسك في مكان قد ينتشر فيه كوفيد-19 بسهولة أكبر، مثل مطعم مزدحم صاخب لا يرتدي أغلب رواده كمامات.
- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين بشكل متكرر، خاصة بعد التواجد في أماكن عامة بها أسطح متكررة للمس. تجنب الأكل ولمس وجهك قبل غسل يديك.
- ابق في المنزل إذا مرضت. إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19، تحدث إلى الطبيب واخضع لاختبار مع البقاء في المنزل وبعيدًا عن الآخرين حتى تظهر نتيجة الاختبار أو حتى تخبرك الجهة التي أجرته بعدم إصابتك بكوفيد-19. لمعرفة المزيد عن الأعراض وماذا تفعل إذا مرضت، انظر [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).
- أجل سفرك حتى تتلقى اللقاح الكامل. إذا سافرت دون أن تتلقى اللقاح الكامل، اتبع إرشادات السفر [المحلية](#) و [الدولية](#) الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، التي تنص على البقاء في المنزل والحجر الصحي عند العودة.

التطعيم أفضل طريقة لحماية نفسك وأحبائك من مرض كوفيد-19 لأنه يبطئ انتشار المرض، بما في ذلك متحورات الفيروس ويساعد في تقليل فرص ظهور متحورات جديدة أخطر.

- إذا تلقيت اللقاح بالفعل، شجع عائلتك، وأصدقائك، وزملائك في العمل، وجيرانك على القيام بهذا. يشمل هذا الجرعات الإضافية أو الجرعات المعززة الموصى بها. انظر [الأهلية للقاح كوفيد-19: الجرعات الأساسية، والإضافية، والمعززة](#).
- إذا لم تتلق اللقاح الكامل بعد، فكر في الحصول على اللقاح الآن. اللقاحات آمنة، وفعالة، ومجانية للجميع بغض النظر عن وضع الإقامة. تحدث مع طبيبك عن أي مخاوف قد تكون لديك.

تتوفر اللقاحات على نطاق واسع في جميع أنحاء لوس أنجلوس بدون موعد. يُرجى زيارة [www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com) لتحديد موقع قريب منك. اتصل بالرقم 1-833-540-0473 إذا احتجت إلى مساعدة في تحديد موعد، أو إلى وسيلة مواصلات إلى موقع التطعيم، أو إذا كنت ملتزم المنزل. تعمل خطوط الهاتف من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8:30 مساءً طوال أيام الأسبوع. تتوفر المعلومات أيضًا بالعديد من اللغات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عن طريق الاتصال بالرقم 1-1-2.

## الكمامات

يجب أن توضع الكمامة بإحكام على أنفك وفمك وأن تكون من طبقتين على الأقل لتكون جيدة الترشيح. إذا كنت في مكان تكون فيه على اتصال وثيق مستمر مع آخرين ربما لم يتلقوا اللقاح الكامل، فكر في "[ارتداء كمامتين](#)" (ارتداء كمامة القماش فوق كمامة جراحية) أو كمامة N95 بصمام تنفس حيث إنها توفر مستوى أعلى من الحماية، وهو أمر تزداد أهميته إذا لم تتلق اللقاح الكامل وكنت في مكان مغلق أو في مكان خارجي مزدحم.

لا بد من ارتداء الكمامة الآن في جميع الأماكن العامة، وأماكن الفعاليات، والتجمعات، والشركات/ الأعمال العامة والخاصة وفي الفعاليات الضخمة في الهواء الطلق (التي يحضرها أكثر من 10.000 شخص، مثل الحفلات الموسيقية، والألعاب الرياضية، والعروض) في مقاطعة لوس أنجلوس. تنطبق بعض الاستثناءات - راجع [أمر مسؤول الصحة](#) المعدل والمعلومات أدناه.

## لا بد أن يرتدي الجميع\* كمامة، بغض النظر عن حالة التطعيم:

- في جميع الأماكن العامة المغلقة، وأماكن الفعاليات، والتجمعات، والشركات العامة والخاصة في مقاطعة لوس أنجلوس.
- على متن الطائرات، والقطارات، والحافلات، والعبّارات، وسيارات الأجرة، وخلال مشاركة وسيلة نقل مع آخرين، وفي جميع أشكال وسائل النقل العام الأخرى.
- في مراكز النقل مثل المطارات، ومحطات الحافلات، ومحطات القطار، والمراسي، والموانئ البحرية، أو الموانئ الأخرى، أو محطات مترو الأنفاق، أو أي منطقة أخرى توفر النقل.
- في أماكن الرعاية الصحية.
- في المرافق الإصلاحية ومراكز الاحتجاز الحكومية والمحلية.
- في أماكن الاحتماء ومراكز التبريد.
- داخل أي مرفق لخدمة الشباب (مثل مدارس الصفوف من الحضانة إلى المرحلة الثانوية، ورعاية الأطفال، والمخيمات النهارية، وما إلى ذلك).
- في الفعاليات الضخمة في الهواء الطلق (التي يحضرها أكثر من 10.000 شخص، مثل الحفلات الموسيقية، والألعاب الرياضية، والعروض).
- في أي موقع داخلي/ مغلق آخر عندما تلزم سياسة الشركة أو المكان الجميع بارتداء كمامة.

## التوصيات

- يوصى بشدة بارتداء كمامة في التجمعات الاجتماعية الداخلية/المغلقة الخاصة مع أشخاص من خارج أسرته، ما لم يكن الجميع محصنين بالكامل.
- يوصى بشدة بارتداء كمامة في الفعاليات الخارجية المزدهمة (الأصغر من الفعاليات الضخمة)، ولا سيما أثناء الوقوف في الطابور للدخول، أو الخروج، أو استخدام الحمام، أو شراء الطعام، أو المشروبات.
- يوصى بشدة أن يرتدي الأطفال كمامات في الملاعب وفي الأماكن الخارجية الأخرى حيث يتجمعون إذا كان التباعد غير ممكن أو غير عملي.
- إذا لم تتلق اللقاح الكامل، يوصى بشدة بارتداء كمامة في الأماكن الخارجية المزدهمة.
- إذا كنت في مكان تكون فيه على اتصال وثيق مع آخرين ربما لم يتلقوا اللقاح الكامل، فكر في ارتداء مستوى أعلى من الحماية، مثل ارتداء كمامتين أو كمامة N95 بصمام تنفس، لا سيما إذا لم تكن قد تلقيت اللقاح الكامل وكنت في مكان داخلي أو خارجي مزدحم.

ملحوظة: يمكنك خلع كمامتك أثناء:

- الأكل أو الشرب ما دمت جالسًا أو واقفًا عند مكان معين مثل طاولة، أو منضدة، أو مقعد بتذكرة، أي أنه يمكنك خلع كمامتك لفترة وجيزة عندما تأكل أو تشرب، ولكن يجب عليك معاودة ارتداها بعد ذلك مباشرة. يجب عليك أيضًا ارتداء الكمامة عند انتظار تلقيك الخدمة، وبين مراحل تقديم الأطباق أو المشروبات، وأثناء الجلوس بعد الانتهاء من طعامك أو شربك.
- تواجدك بمفردك في غرفة أو مكان منفصل.
- الاغتسال أو السباحة.
- تلقي خدمات النظافة أو العناية الشخصية (مثل تنظيف الوجه أو الحلاقة) التي لا يمكن تقديمها دون إزالة الكمامة.

\*يوجد من لا يجب عليهم ارتداء كمامة، مثل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين ومن يعانون من أمراض أو إعاقات محددة، ومن أخبرهم مقدم رعايتهم الطبية بعدم ارتداء كمامة. يجب أن يكون ارتداء الأطفال الذين يبلغون 2-8 سنوات للكمامة تحت إشراف شخص بالغ فقط. انظر [من لا يجب عليه ارتداء الكمامة و اعتبارات خاصة لمن يعانون من صعوبات في التواصل أو إعاقات محددة.](#)

\*في مكان العمل، يجب على الموظفين اتباع أكثر متطلبات الكمامات حماية كما هو مذكور في المعايير المؤقتة الطارئة لإدارة السلامة والصحة المهنية في كاليفورنيا للوقاية من كوفيد-19 وأمر مسؤول الصحة في المقاطعة. قد يُعفى موظفون محدّدون من ارتداء الكمامة في مواقف محددة بشرط وجود تدابير سلامة بديلة. راجع صفحة ويب [أمر مسؤول الصحة وأفضل الممارسات للأعمال](#) لمزيد من التفاصيل حول متطلبات أماكن العمل.

اعرف المزيد حول الكمامات على <http://ph.lacounty.gov/masks>