

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

آخر التحديثات:

20/30/9: تم تحديث الإجابة على السؤال رقم 10 لتذكر أنه من الموصى به البقاء في المنزل بعد السفر.



النقاط الرئيسية

- ينتشر COVID-19 من خلال الاتصال الوثيق أو عن طريق لمس شيء أو سطح عليه الفيروس. أفضل ممارسات الحماية:
- اغسل يديك بشكل متكرر
- تجنب لمس أنفك وفمك بأيدي غير مغسولة
- اعزل نفسك إذا كنت مريضاً
- ابق بالحجر الصحي إذا كان لديك اتصال وثيق مع شخص مصاب بـ COVID-19
- تدرب على التباعد الجسدي
- قم بارتداء غطاء الوجه القماشي
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض COVID-19 أو الذين كانوا على اتصال وثيق مع شخص ما مصاب بـ COVID-19 الخضوع للاختبار.

للمزيد من المعلومات:

إدارة الصحة العامة بمقاطعة لوس أنجلوس

اتصل بالرقم 1-1-2

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

مراكز السيطرة على المرض والوقاية

منها (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

1. ما هو فيروس كورونا الجديد؟

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات. يصيب العديد منهم الحيوانات، لكن بعض فيروسات كورونا المنتقلة من الحيوانات يمكن أن تتحول إلى فيروس كورونا بشري جديد يمكن أن ينتشر من شخص لآخر. هذا ما حدث مع فيروس كورونا الجديد المعروف باسم SARS-CoV-2019 الذي يسبب المرض المعروف باسم COVID-19.

2. كيف تنتشر فيروسات كورونا؟

مثل أمراض الجهاز التنفسي الأخرى تنتشر فيروسات كورونا التي تصيب البشر عادةً من شخص مصاب عن طريق:

- القطرات الناتجة من خلال السعال والعطس.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.

يصاب بعض الأشخاص بـ COVID-19 دون ظهور أعراض على الإطلاق، ولكن لا يزال بإمكانهم نشر العدوى للآخرين.

3. ما هي أعراض COVID-19؟

تراوحت الأمراض التي تم الإبلاغ عنها بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى من مرض شديد، مما يتطلب الدخول إلى المستشفى والموت.

قد تشمل أعراض COVID-19 واحداً أو أكثر مما يلي: الحمى، السعال، ضيق في التنفس أو صعوبة التنفس، قشعريرة، إرهاق، ألم في العضلات أو الجسم، صداع، التهاب في الحلق، غثيان أو قيء، إسهال، احتقان أو سيلان في الأنف أو فقدان جديد لحاستي التذوق والشم. قائمة الأعراض هذه ليست كاملة. يرجى التحدث إلى طبيبك بشأن أي من هذه الأعراض أو أعراض أخرى شديدة أو تقلقك.

4. ما الذي يجب عليّ فعله إذا كنت أعاني من هذه الأعراض؟

إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس، أو إذا أخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أنه من المحتمل أن تكون مصاباً بمرض COVID-19، يجب عليك اتباع تعليمات العزل المنزلي (ph.lacounty.gov/covidisolation). يشمل ذلك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل من وقت ظهور الأعراض لأول مرة و3 أيام على الأقل (72 ساعة) بعد اختفاء الحمى لديك دون استخدام أدوية خافضة للحرارة وتحسن أعراض الجهاز التنفسي (مثل السعال وضيق التنفس).

تأكد من إخبار جميع جهات الاتصال الوثيق الخاصة بك أنهم بحاجة إلى البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً بعد آخر اتصال لهم معك. راجع تعليمات الحجر المنزلي لجهات الاتصال الوثيق لـ COVID-19 (ph.lacounty.gov/covidquarantine) لمزيد من الإرشادات.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من أعراض غير الحمى أو السعال أو ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس أن يكونوا مصابين بمرض COVID-19 وما إذا كان يجب عليهم البقاء في العزل المنزلي.

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

يجب على كبار السن وأولئك الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو المشاكل الصحية الكامنة الذين يعانون من أعراض COVID-19 الاتصال بطبيبهم مبكرًا، حتى لو كانوا يعانون من أعراض خفيفة.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من علامات تحذير طارئة وتشمل: صعوبة في التنفس، ألم أو ضغط على صدرك، أو لديك إزراق بالشفاة أو الوجه أو ارتباك أو صعوبة في الاستيقاظ، اتصل برقم 911 على الفور أو اذهب لغرفة الطوارئ. إذا كان الأمر غير عاجل، اتصل بطبيبك قبل الذهاب لطلب الرعاية.

لمزيد من الإرشادات، اقرأ: [اعرف الأعراض وما عليك فعله إذا مرضت \(ph.lacounty.gov/covidcare\)](http://ph.lacounty.gov/covidcare)

5. ماذا يجب أن أفعل إذا اعتقدت أنني قد تعرضت لـ COVID-19؟

تحقق لمعرفة ما إذا كنت تستوفي معايير كونك جهة اتصال وثيق في [تعليمات العزل الرئيسية لجهات الاتصال الوثيق للمصابين بـ COVID-19](#). إذا كنت تستوفي المعايير اتبع التعليمات الموجودة في هذا الدليل.

إذا كنت لا تستوفي معايير الحجر الصحي ولكن كان لديك اتصال وثيق (في إطار 6 أقدام لمدة 15 دقيقة على الأقل) مع أفراد من غير أفراد الأسرة الذين لم يرتدوا أغطية الوجه، يجب أن تعتبر نفسك على الأرجح عرضة لـ COVID-19 والبقاء في المنزل لمدة 14 يومًا وراقب نفسك لأعراض COVID-19. إذا كنت تعيش مع أي شخص يزيد عمره عن 65 عامًا أو يعاني من مشكلة صحية كامنة، فحاول الابتعاد عنه مسافة 6 أقدام على الأقل، وارتدي غطاء الوجه حتى في المنزل، واغسل يديك ونظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر بانتظام خلال 14 يومًا. إذا ظهرت عليك الأعراض في غضون 14 يومًا، فاتصل بمقدم الخدمة الطبية الخاص بك وفكر في إجراء الاختبار.

6. هل يمكنني إجراء اختبار فيروس كورونا؟

من المستحسن أن يتم اختبار الأشخاص الذين يعانون من أعراض فيروس كورونا. إذا كنت تعاني من أعراض جديدة تعتقد أنها قد تكون ناجمة عن فيروس كورونا، أخبر طبيبك وناقش إجراء الاختبار. يمكنك أيضًا زيارة covid19.lacounty.gov/testing أو الاتصال برقم 2-1-1 لتحديد موعد في نفس اليوم أو في اليوم التالي لإجراء الاختبار المجاني.

إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص مصاب بـ COVID-19، فمن المستحسن أن تحصل على اختبار. هذا لمعرفة ما إذا كنت مصابًا ويمكن أن تكون قد أصبت الآخرين. لاحظ أنك ستظل بحاجة إلى البقاء في الحجر الصحي حتى لو كان الاختبار سلبيًا. راجع [إرشادات بناءً على نتائج الاختبار](#) لمزيد من المعلومات.

لا يحتاج الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض إلى إجراء اختبار لـ COVID-19 إلا إذا كانوا على اتصال وثيق مع شخص مصاب بـ COVID-19.

7. كيف يتم علاج COVID-19؟

لا يوجد علاج محدد للإعياء الناجم عن COVID-19. ومع ذلك، يمكن علاج العديد من الأعراض. يعتمد العلاج على حالة المريض.

لا يوجد حاليًا لقاح لفيروس كورونا الجديد. كن على دراية بالمنتجات الاحتمالية المعروضة للبيع التي تدعي - كذباً - الوقاية من أو علاج هذه العدوى. لمرزید من المعلومات، راجع [الغش والاحتيال بخصوص COVID](#).

8. كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من COVID-19؟

هناك خطوات يمكن للجميع اتخاذها يوميًا لـ [تقليل خطر الإصابة](#) بالمرض أو إصابة الآخرين بـ COVID-19. يجب عليك:

- ممارسة [التباعد الاجتماعي والجسدي](#) عندما تكون في الخارج في أي وقت، ابق على بعد 6 أقدام عن الآخرين بقدر الإمكان.
- تجنب الأماكن المزدحمة وامنح نفسك مساحة بعيداً عن الآخرين.
- عليك الحد من التفاعلات مع أفراد من غير أفراد الأسرة.

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ قبل الأكل؛ وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- تجنب الاتصال الوثيق - مثل التقبيل ومشاركة الكؤوس أو الأواني أو الألعاب أو المعدات الرياضية.
- تجنب أو قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تلمسها كثيراً باستخدام منتج تنظيف منزلي عادي.
- قم بتغطية السعال أو العطس بمنديل ثم ارم المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، استخدم مرفقك (وليس يديك).
- عليك زيادة التهوية - اخرج أو فتح النوافذ إذا كان ذلك آمناً.
- قم بارتداء غطاء الوجه القماشي عندما تكون خارج المنزل وحول الآخرين الذين ليسوا جزءاً من منزلك. الأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية أساسية لديهم خطر أكبر بكثير لمرض خطير من COVID-19. من المهم جداً للمقيمين الضعفاء في المحافظة أن يبقوا في المنزل قدر الإمكان وأن يحصلوا على منتجات البقالة والأدوية عن طريق خدمة التوصيل.

9. هل يجب علي ارتداء كمامة؟

يمكن للأفراد الذين يعانون من أعراض COVID-19 أو المصابون بمرض COVID-19 استخدام كمامة (إذا كان متاحاً) أو تغطية الوجه عندما يحتاجون إلى مغادرة منزلهم لمواعيد طبية. يجب على جميع الأشخاص فوق عمر السنتين استخدام أغطية الوجه القماشية لتغطية الأنف والفم عندما يحتاجون لمغادرة منزلهم. إن تغطية الوجه هذه ليست بديلاً عن التباعد الاجتماعي وتدابير الوقاية الأخرى مثل غسل يديك بانتظام. تُستخدم أغطية الوجه هذه للمساعدة في حماية الآخرين إذا كنت مصاباً بـ COVID-19 ولا تظهر أي علامات للعدوى بعد.

يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال دون سن الثانية أغطية الوجه القماشية. يجب البالغين الإشراف على الأطفال تحت سن 8 سنوات عند ارتدائهم غطاء الوجه لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاختناق. يجب على أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو فاقداً للوعي، أو غير قادر على إزالة الكمامة أو غطاء الوجه القماشي دون مساعدة ألا يرتدي أي منها. راجع [إرشادات غطاء الوجه القماشي](#) لمزيد من المعلومات.

10. هل السفر أمر آمن بالنسبة لي؟

يُزيد السفر من فرص الإصابة بالعدوى ونشر COVID-19، لذا فإن البقاء في المنزل هو أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين من الإصابة بالمرض. تعتبر المطارات ومحطات الحافلات ومحطات القطار ومحطات الاستراحة من الأماكن التي يمكن أن يتعرض فيها المسافرون للفيروس في الهواء وعلى الأسطح وقد يكون من الصعب التباعد مسافة 6 أقدام عن الأشخاص الآخرين. إذا كنت تفكر في السفر، فعليك وضع ما يلي في الاعتبار:

- هل ينتشر COVID-19 إلى حيث تذهب؟
- هل أنت أو أي شخص تسافر معه أو تزوره أو تقضي وقتك معه في وجهتك أو عند عودتك إلى المنزل، من المرجح أن يمرض بشدة بسبب COVID-19؟
- هل البلد أو الولاية أو الحكومة المحلية التي تسافر إليها أو تعود إليها تطالبك بالبقاء في المنزل لمدة 14 يوماً بعد السفر؟
- إذا طُلب منك البقاء في المنزل أو إذا مرضت مع COVID-19، فهل يجب أن تفوتك فرصة العمل أو المدرسة؟
- لا تسافر إذا كنت مريضاً، أو إذا كنت بالقرب من شخص مصاب بـ COVID-19 خلال الـ 14 يوماً الماضية

إذا كان عليك السفر، فاحم نفسك والآخرين باتباع الخطوات الواردة في "السؤال 8، ماذا يمكنني أن أفعل لحماية نفسي والآخرين من COVID-19؟" ونصائح للتحضير للسفر على صفحة الويب التابعة لمركز السيطرة على الأمراض الخاصة بـ [السفر](#). تشرح صفحة الويب هذه أيضاً المخاطر الناجمة عن أنواع مختلفة من السفر.

عند عودتك من أي سفريّة، فإنه من الموصي به أن تبقى بالمنزل لمدة 14 يوماً.

11. كيف أعرف أن العمل أو الأماكن العامة أو الأعمال التجارية تفتح بأمان؟

تواصل مقاطعة لوس أنجلوس السفر على طول الطريق إلى التعافي وتم الآن فتح العديد من أماكن العمل والأعمال التجارية والأماكن العامة. قم بزيارة موقع الصحة العامة على الويب لمعرفة [الأماكن المفتوحة في لوس أنجلوس](#). من الجيد التحقق عبر الإنترنت أو الاتصال والسؤال عن تدابير السلامة قبل الذهاب إلى المطعم أو مكان العبادة أو صالون الحلاقة أو صالة الألعاب الرياضية.

فيروس كورونا الجديد (COVID-2019)

على الرغم من أن العديد من الأماكن مفتوحة الآن، من المهم أن نتذكر أن الفيروس لم يتغير وأن COVID-19 لا يزال يمثل خطرًا كبيرًا. لا يزال ينتشر بسهولة بين الناس الذين هم على اتصال وثيق مع بعضهم البعض. يمكنك المساعدة في تقليل خطر الإصابة COVID-19 من خلال الاستمرار في ممارسة التباعد الاجتماعي (الجسدي)، وارتداء غطاء الوجه القماشي كلما كنت حول الآخرين، وغسل يديك بشكل متكرر. تذكر أيضًا البقاء في المنزل إذا كنت مريضًا أو إذا كنت على اتصال وثيق مع شخص مريض.

تشجع الصحة العامة المنظمات والمدارس على تقديم الخدمات الحيوية إذا تم تخفيض العمليات في الموقع مؤقتًا. تحدث مع مدرسة أطفالك أو مركز الحضارة للتعرف على خطة عمليات الطوارئ الخاصة بهم.

12. ماذا يمكنني أن أفعل إذا شعرت بالضغط النفسي بشأن COVID-19؟

عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخبارًا عن COVID-19، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق والإرهاق. من المهم أن تعتني بصحتك النفسية وكذلك بصحتك الجسدية. للحصول على نصائح حول ما يمكنك القيام به للمساعدة في التأقلم، اقرأ "التعامل مع الضغط النفسي أثناء تفشي الأمراض المعدية". للتحدث إلى شخص ما، اتصل بخط المساعدة الخاص بمركز الوصول إلى الصحة النفسية المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 7771-854 (800) أو اتصل على 2-1-1.

13. ماذا أفعل إذا شعرت بمضايقة أو تمييز ضدي؟

تلتزم المقاطعة بضمان معاملة جميع السكان المتأثرين بمرض COVID-19 باحترام وتعاطف وأنا جميعًا نفصل الحقائق عن الخوف والحذر من التمييز. إن تفشي المرض ليس عذرًا لنشر العنصرية والتمييز. إذا كنت تتعرض للمضايقة أو تعاني من التمييز على أساس العرق أو بلد المنشأ أو هويات أخرى، فيجب عليك الإبلاغ عنها. تأخذ 2-1-1 بلاغات (عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت) عن جرائم الكراهية وأفعال الكراهية وحوادث البلطجة التي وقعت داخل مقاطعة لوس أنجلوس بغض النظر عما إذا كان قد تم ارتكاب الجريمة أم لا. اتصل على 2-1-1 أو قم بتقديم بلاغ عبر الإنترنت على: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

14. ما الذي يجب عليّ أيضًا فعله؟

- عليك إيجاد عن مقدم رعاية صحية إذا لم يكن لديك واحد بالفعل. إذا كنت تحتاج للمساعدة في إيجاد طبيب، فإن خط المعلومات التابع لمقاطعة لوس أنجلوس المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع يمكنه المساعدة – اتصل بالرقم 2-1-1 أو قم بزيارة موقع 211 الإلكتروني.
- قم مستعداً بالطعام والإمدادات الأساسية حتى تستمر 14 يومًا في حالة الحاجة إلى عزل نفسك أو الحجر الصحي.
- تحقق دائماً مع المصادر الموثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول فيروس كورونا الجديد.
 - مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (LACDPH - المقاطعة)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ولاية كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC - الوطني)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - منظمة الصحة العالمية (WHO - العالمية)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

إذا كان لديك أسئلة وتود التحدث لشخص ما، يرجى الاتصال بالرقم 2-1-1