

ما كوفيد-19؟

كوفيد-19 مرض اكتشف لأول مرة في البشر عام 2019 يسببه فيروس يُسمى سارس-كوف-2. ونظرًا لأنه فيروس جديد، نواصل دراسته بعناية واكتشاف المزيد عنه. يعاني معظم مصابي كوفيد-19 بأعراض خفيفة، إلا أنه قد يسبب مرضًا شديدًا، بل قد يؤدي إلى الوفاة. بعض الفئات أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 الحاد، لا سيما كبار السن غير المحصنين، وكذلك غير المحصنين ممن يعانون من أمراض محددة. كما قد لا تظهر أعراض على المصابين. يعاني البعض من حالات ما بعد كوفيد-19، التي تتضمن مجموعة كبيرة من الأعراض الجديدة أو المتكررة أو مشاكل صحية قد تستمر لأسابيع أو شهور، وهي حالات قد تصيب كذلك من لم تظهر عليهم الأعراض في البداية. انظر التأثيرات الطويلة المدى من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

ما متحورات فيروس كورونا؟

مثل جميع الفيروسات، يتغير فيروس سارس-كوف-2 المسبب لمرض كوفيد-19 باستمرار عبر طفرات تضيف إلى تكوين الفيروس وتنتج منه نسخًا مختلفة قليلاً تسمى "متحورات". قد تؤدي إحدى الطفرات أحيانًا إلى انتشار الفيروس بسهولة، أو جعل من يصابون بالفيروس أشد مرضًا، أو جعل الفيروس مقاومًا للعلاج أو اللقاحات. في الوقت الحالي، وجدت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن اللقاحات الثلاثة المصرح باستخدامها في الولايات المتحدة فعالة للغاية في الوقاية من المرض الحاد والوفاة بسبب هذه المتغيرات. راجع الأسئلة الشائعة حول متحورات كوفيد-19 لإدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

ينتشر فيروس سارس-كوف-2 من شخص لآخر بشكل أساسي من خلال قطرات 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 مع الاقتراب من مصاب بمرض كوفيد-19. كما تزيد الأماكن المغلقة سيئة التهوية من خطر الإصابة بالعدوى لأن قطرات الرذاذ المحتوي على الفيروس قد يتركز وينتشر في الهواء حتى 6 أقدام، بل وقد يبقى معلقًا في الهواء بعد مغادرة المصاب للغرفة. قد ينتشر الفيروس كذلك عن طريق لمس الشخص سطحًا عليه بعض هذا الرذاذ ثم لمس عينيه، أو أنفه، أو فمه، إلا أن هذا أقل شيوعًا. انظر كيف ينتشر كوفيد-19 من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

ما أعراض مرض كوفيد-19؟

قد تشمل أعراض كوفيد-19 واحدًا أو أكثر مما يلي: الحمى، والقشعريرة، والسعال، وضيق أو صعوبة التنفس، والشعور بالتعب، وآلام العضلات أو الجسم، والصداع، والتهاب الحلق، والغثيان أو القيء، والإسهال، وانسداد الأنف أو سيلانه، أو فقدان جديد للتذوق أو الشم. تحدث إلى طبيبك حول أي من هذه الأعراض أو غيرها من الأعراض التي تقلقك، إذا احتجت إلى مساعدة في إيجاد طبيب، اتصل بخط المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1-2-1 أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني 211LA.org. للتعرف على الأعراض وما يجب عليك فعله إذا مرضت، يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidcare.

متى يجب أن أجري اختبار كوفيد-19؟

يجب أن تُجري اختبارًا لمرض كوفيد-19 عن طريق مسحة أو لعاب (سواء تلقيت اللقاح الكامل أم لا) إذا:

- كانت لديك أعراض كوفيد-19، أو
- خالطت مصابًا بمرض كوفيد-19.

قد يكون الاختبار مطلوبًا حسب مكان عملك، أو دراستك، أو إقامتك. يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidtests لمعرفة المزيد حول متى يجب أن تخضع للاختبار. لتحديد موعدًا للاختبار المجاني، يُرجى زيارة covid19.lacounty.gov/testing أو الاتصال بالرقم 1-2-1.

ماذا لو كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية؟

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، يجب عليك عزل نفسك. ابق في المنزل وبعيدًا عن الآخرين لمدة 10 أيام على الأقل من بداية ظهور الأعراض وبعد يوم واحد على الأقل من زوال الحمى بدون استخدام الأدوية وبعد تحسُّن الأعراض. إذا لم تكن لديك أعراض، يجب عليك العزل لمدة 10 أيام من تاريخ إجراء اختبارك الإيجابي. لمزيد من التفاصيل، يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidisolation. بالإضافة إلى ذلك، راجع [فهم نتيجة الاختبار الفيروسي على](http://ph.lacounty.gov/covidtests) ph.lacounty.gov/covidtests.

يجب عليك أيضًا إبلاغ جميع مخالطيك بأن من المحتمل أن يكونوا قد أصيبوا بالعدوى ولا بد عليهم الخضوع للحجر الصحي ما لم يكونوا معفيين من هذا. أطلعهم على [تعليمات للمخالطين](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) المتوفرة بعدة لغات على ph.lacounty.gov/covidquarantine. يجب أن يتبع مخالطوك التعليمات، حتى لو شعروا أنهم بصحة جيدة أو كانوا محصنين بالكامل.

ماذا لو خالطت مصابًا بمرض كوفيد-19؟

إذا [خالطت](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) مصابًا بمرض كوفيد-19، يتعين عليك اتباع جميع التعليمات، حتى لو شعرت أنك على ما يرام أو كنت محصنًا بالكامل. سوف تحتاج إلى الخضوع للحجر الصحي إلا إذا كنت معفيًا* من هذا. لا بد أن تراقب صحتك وتتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة مع المصاب.

يوصى بإجراء اختبار كوفيد-19، ما لم تكن نتيجة اختبارك الفيروسي إيجابية خلال آخر 90 يومًا.

لمزيد من التفاصيل، بما فيها مدة الحجر الصحي، راجع [تعليمات للمخالطين](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) على ph.lacounty.gov/covidquarantine.

*الإعفاءات: لست بحاجة إلى الحجر الصحي إذا لم تكن لديك أعراض كوفيد-19 وإما تلقيت اللقاح الكامل أو جاءت نتيجة اختبارك إيجابية خلال الأشهر الثلاثة الماضية (90 يومًا) وتعافيت (بمعنى، أكملت فترة العزل).

متى أكون قد تلقيت اللقاح الكامل؟

تُعتبر محصنًا بالكامل ضد كوفيد-19 بعد أسبوعين من:

- تلقيك جرعة واحدة من لقاح جونسون آند جونسون/ جانسن ضد كوفيد-19، أو
- تلقيك الجرعة الثانية من لقاح فايزر أو موديرنا ضد كوفيد-19، أو
- تلقيك كل جرعات لقاح ضد كوفيد-19 أقرته منظمة الصحة العالمية للاستخدام في حالات الطوارئ.

انظر ph.lacounty.gov/fullyvax لمزيد من المعلومات.

كيفية يمكنني حماية نفسي والآخرين من كوفيد-19؟

يحتاج إيقاف الجائحة منا جميعًا استخدام كل جهودنا.

- **خذ اللقاح.** فاللقاح أفضل طريقة للحماية من كوفيد-19. سوف يبطئ التطعيم انتشار المتحورات ويقلل من فرص ظهور متحورات جديدة أخطر.
- ارتدِ كمامة محكمة جيدة الترشيح. انظر ph.lacounty.gov/masks لمزيد من المعلومات.
- تجنب الأماكن التي قد ينتشر فيها كوفيد-19 أسرع. يتضمن هذا الأماكن المزدحمة، والأماكن المغلقة سيئة التهوية، والأماكن التي يتحدث فيها الأشخاص مع بعضهم على مسافات قريبة.
- **حسن التهوية.** افتح النوافذ والأبواب وتجنب الأماكن المغلقة سيئة التهوية.
- **اختر مساحات خارجية** لممارسة الأنشطة الاجتماعية واللياقة البدنية.

- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين بشكل متكرر، خاصة بعد التواجد في أماكن عامة بها أسطح متكررة للمس.
- ابق في المنزل إذا مرضت.

انظر المزيد من النصائح على ph.lacounty.gov/reducerisk.

كيف أحصل على لقاح ضد كوفيد-19؟

تتوفر لقاحات كوفيد-19 على نطاق واسع في جميع أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس بدون موعد. يُرجى زيارة www.VaccinateLACounty.com ونقر "[كيفية الحصول على اللقاح](#)" لإيجاد موقع قريب منك. إذا احتجت إلى مساعدة في تحديد موعد، أو إلى وسيلة نقل إلى موقع التطعيم، أو كنت ملتزمًا للمنزل، اتصل بالرقم **1-833-540-0473** من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8:30 مساءً طوال أيام الأسبوع. تتوفر المعلومات أيضًا بلغات متعددة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عن طريق الاتصال بالرقم 1-1-2. التطعيمات مجانية ومتاحة للجميع من عمر 5 عامًا أو أكثر، بغض النظر عن وضع الإقامة.

هل يمكنني السفر؟

لا تسافر إذا كنت مريضًا أو في العزل أو الحجر الصحي. إذا تلقيت اللقاح الكامل، يمكنك السفر، وإلا فمن الأفضل تأجيل السفر حتى تتلقى اللقاح الكامل. إذا قررت أن تسافر، يجب عليك اتباع إرشادات السفر [المحلية](#) و [الدولية](#) الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها لغير المحصنين، التي تشمل إجراء اختبار قبل السفر وبعده والحجر الصحي عند العودة من السفر. راجع [إرشادات وتوجيهات السفر](#) الصادرة عن إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس لمزيد من التفاصيل.

ما زلت أشعر بالتوتر بشأن كوفيد-19. ماذا أفعل؟

مع استمرار العالم في مكافحة كوفيد-19، قد تشعر بمزيد من القلق، والتوتر، والخوف على صحتك وصحة من تحب. قد يؤدي التباعد، والمشاكل المالية، وتغيير نمط الحياة، وعوامل أخرى أيضًا إلى زيادة التوتر. تأكد من مراقبة علامات الضيق، والانخراط في الرعاية الذاتية المنتظمة، وطلب المساعدة عند الحاجة.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يواجه صعوبة في التأقلم، تتوفر المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من خلال الاتصال بخط المساعدة التابع لإدارة الصحة النفسية في مقاطعة لوس أنجلوس على الرقم 1-800-854-7771. يمكنك أيضًا إرسال "LA" إلى 741741 أو التحدث إلى طبيبك. تتضمن صفحة الويب <http://dmh.lacounty.gov/resources> نصائح للمساعدة في التحكم في التوتر وتحسين صحتك النفسية بالإضافة إلى الوصول المجاني إلى Headspace Plus للاستفادة من موارد التركيز الذهني الكامل والتأمل.

أين أحصل على معلومات موثوقة حول كوفيد-19؟

توجد الكثير من المعلومات غير الصحيحة والكثير من عمليات الاحتيال بشأن كوفيد-19. توجه إلى المصادر الموثوقة للحصول على معلومات دقيقة حول كوفيد-19، بما في ذلك ما يلي:

- إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس:

○ معلومات حول كوفيد-19: ph.lacounty.gov/Coronavirus

○ التطعيم ضد كوفيد-19:

▪ VaccinateLACounty.com بشأن [الأسئلة الشائعة وكشوف الحقائق](#)، ومعلومات حول [كيفية تلقي اللقاح](#)، وغير ذلك الكثير.

▪ مركز الاتصال المعني باللقاح التابع لإدارة الصحة العامة على الرقم **1-833-540-0473** من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8:30 مساءً يوميًا أو **1-1-2** (يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) للمساعدة في تلقي اللقاح.

- [إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا](#)

- [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#)
- [منظمة الصحة العالمية](#)