

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

أسئلة شائعة حول كوفيد-19

تعرف على الأجوبة عن بعض [الأسئلة الأكثر شيوعاً عن كوفيد-19](#) اعرف كيف ينتشر الفيروس، وكم تستغرق الأعراض لتظهر بعد التعرض له، وما الأعراض التي عليك تحزيبها. اكتشف ما يمكنك فعله للوقاية من كوفيد-19.

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض يتسبب به فيروس من نوع كورونا. انتشر كوفيد-19 في جميع أنحاء العالم بما في ذلك بريتش كولومبيا وأعلن أنه جائحة عالمية.

الأعراض

تتشابه أعراض كوفيد-19 مع الأمراض التنفسية الأخرى، بما في ذلك الإنفلونزا ونزلات البرد. تشمل أعراض كوفيد-19 الشائعة:

- حمى
- شعور بالقشعريرة
- سعال (أو تفاقم حالات السعال المزمن)
- ضيق في التنفس
- التهاب الحلق
- سيلان الأنف
- فقدان حاسة الشم أو التذوق
- الغثيان والقيء
- إسهال
- صداع
- ألم العضلات
- وهن
- فقدان الشهية.

تتضمن بعض الأعراض الأقل شيوعاً انسداد الأنف والتهاب الملتحمة (العين الوردية) والدوار والارتباك وألم في البطن وطفح جلدي أو تغير لون أصابع اليدين أو القدمين. يمكن لأي شخص يعاني من الأعراض حتى لو كانت طفيفة أن يخضع للفحص.

قد تختلف الأعراض من شخص لآخر. قد يعاني البعض من أعراض طفيفة بينما يعاني آخرون من أعراض أشد. إن كنت تعاني من كوفيد-19، أو تعتقد أنك قد تكون حاملاً للفيروس، ساعد في منع انتشاره للآخرين عن طريق العزل الذاتي منذ بدء ظهور الأعراض. إن كنت مريضاً، ابق في المنزل. لمعرفة المزيد حول العزل الذاتي ومن عليه الخضوع للعزل الذاتي وإنهاء العزل الذاتي، انظر [العزل الذاتي وكوفيد-19](#).

لمعرفة المزيد عن أعراض كوفيد-19، وما عليك فعله إن كنت تشعر بالتوَعك، ومن قد يكون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات، انظر [أعراض كوفيد-19](#).

قلل خطر إصابتك بالعدوى

ينتشر فيروس كورونا من الشخص المصاب من خلال:

- قطرات الرذاذ الصادر عن الجهاز التنفسي عندما يسعل الشخص أو يعطس
- المخالطة الشخصية عن قرب، كاللمس أو المصافحة
- لمس الأشياء أو الأسطح الملوثة بالفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك

من المهم إبقاء مسافة مترين تقريباً بينك وبين الشخص المصاب لتقليل استنشاق الرذاذ إن سعل أو عطس.

غسل اليدين

- اغسل يديك مرارًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إن استخدام الماء والصابون هي الطريقة الوحيدة الأكثر فعالية في الحدّ من انتشار العدوى
- إذا لم يتوفر أمامك حوض، فيمكنك استخدام محلول فرك اليدين المحتوي على الكحول لتنظيف يديك طالما أنهما غير متسختين بشكل واضح. فإذا كانتا متسختين بشكل واضح، استخدم منديلًا مبللًا ثم محلول فرك اليدين المحتوي على الكحول لتنظيفهما
- لا تلمس وجهك أو عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن يداك مغسولتين
- نظّف الأسطح التي تلمسها كثيرًا وعقمها بانتظام
- لا تشارك أحدًا في الطعام أو الشراب أو الأواني إلخ.

لمزيد من المعلومات حول الطريقة الصحيحة لغسل اليدين انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: غسل اليدين](#)
- [غسل اليدين: المساعدة على وقف انتشار الجراثيم \(HealthLinkBC File #85\)](#).
- [هيئة الصحة العامة الكندية: الحدّ من انتشار كوفيد-19: اغسل يديك \(PDF 298KB\)](#)

التعقيم والتنظيف العام:

- نظف منزلك وعقمه بانتظام لمنع انتشار الأمراض بما فيها كوفيد-19. يمكن استخدام الماء والصابون (مثل صابون غسل الصحون السائل) أو مناديل التنظيف المبلّلة المنزلية العادية لتنظيف الأوساخ أو الفتات أو الزيت أو المخلفات الأخرى على الأسطح
- نظّف الأسطح التي تلمسها باستمرار (مثل أسطح المطبخ والطاولات ومقابض الأبواب والمراحيض والأحواض والحنفيات وما إلى ذلك) مرة واحدة على الأقل يوميًا.
- نظف بالصابون أو مواد التنظيف قبل التعقيم
- استخدم المعقمات التي تُباع في المتاجر إن أمكن. إن لم تتوفر المعقمات في المتاجر، يمكنك خلط مواد التطهير المنزلية (الكلور) مع ماء بدرجة حرارة ماثلة لدرجة حرارة الغرفة (لا تستخدم ماءً حارًا) بنسب معينة لتعقيم المساحات في منزلك. يجب تخفيف المطهرات المنزلية بالماء
- توصيات الغسل بالماء والتجفيف هي أجزاء مهمة من عملية التعقيم

للحصول على مزيد من المعلومات عن التنظيف والتعقيم، بالإضافة إلى جدول وصف كيفية تحضير محلول التعقيم باستخدام مواد التطهير والماء، انظر مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: [التنظيف والتعقيم](#).

إن كنت تعيش في نفس المنزل مع شخص مصاب بكوفيد-19 أو لديه أعراض تنفسية بدأت خلال 14 يوماً من عودته إلى كندا، فأنت معرض لخطر كبير للإصابة ونشر العدوى للآخرين. اعزل نفسك ذاتياً في المنزل لمدة 14 يوماً. ابق في غرف منفصلة ونم في أسرة منفصلة واستخدم حمامات منفصلة إن أمكن.

الحد من انتقال العدوى

التباعد الجسدي

لا زال التباعد الجسدي عن الآخرين أمرًا مهمًا عند الخروج من منزلك. استمر باتباع هذه النصائح البسيطة للمساعدة على الحد من انتقال كوفيد-19.

- ابق في المنزل وحافظ على مسافة آمنة عن أفراد العائلة عند إصابتك بأعراض البرد أو الإنفلونزا.
- اغسل يديك بانتظام.
- تجنب لمس وجهك وعينيك وفمك وأنفك.
- غطّ أنفك وفمك عند السعال أو العطاس.

- لا تصافح أو تعانق أحداً من خارج عائلتك.
- حافظ على التباعد الجسدي بترك مسافة مترين تقريباً بينك وبين الآخرين عندما تخرج.

لمعرفة المزيد حول كيفية حماية نفسك والآخرين، انظر [التباعد الجسدي](#) في مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا.

الكمامات

ارتدِ كمامة إن كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو إن كنت تعتني بشخص لديه هذه الأعراض. تعمل الكمامات كحاجز وتساعد على إيقاف انتشار قطرات الرذاذ عندما تسعل أو تعطس. يمكن لارتداء الكمامة مع اتخاذ الإجراءات الوقائية أعلاه أن يساعد في حماية من حولك.

الكمامات غير الطبية أو القماشية

يمكن للكمامة القماشية أن تساعد على منع قطرات رذاذ الجهاز التنفسي لشخص لا تُعلم إصابته من ملامسة أشخاص خارج منزله. يمكن استخدام الكمامة غير الطبية أو غطاء الوجه في الأوقات التي لا تتمكن فيها من الحفاظ على مسافة أمان عن الآخرين، كأن تكون في وسائل النقل العامة.

لا يكفي ارتداء الكمامة القماشية وحده لحمايتك من الإصابة بكوفيد-19. استمر بممارسة الإجراءات الوقائية كغسل اليدين المتكرر وتنظيف وتعقيم الأسطح والأشياء والتباعد الجسدي قدر الإمكان.

لمعرفة المزيد حول ارتداء الكمامة وأنواع الكمامات، انظر مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: [الكمامات](#)

البقاء قرب المنزل

يساعد البقاء قرب المنزل على تقليل فرص انتشار كوفيد-19. العزل الذاتي إجباري بعد السفر في رحلات دولية. تعرف على المزيد حول السفر ضمن كندا وخارجها في [السفر وكوفيد-19](#).

العزل الذاتي والانهاء منه

يعني العزل الذاتي أن تبقى في المنزل وأن تتجنب المواقف التي قد تختلط بالآخرين من خلالها، وهو إجراء مهم لوقف انتشار المرض.

على كل شخص يمكن أن يكون قد احتك بشخص مصاب بكوفيد-19 أو رجع من رحلة دولية أن يعزل نفسه ويتحرى أعراض كوفيد-19 التي يمكن أن تظهر خلال مدة تصل حتى 14 يوماً بعد التعرض للفيروس.

على كل شخص تظهر لديه أعراض مشابهة لكوفيد أن يعزل نفسه بعد ظهورها.

لمعرفة المزيد عن العزل الذاتي ومن عليه الخضوع له والانهاء منه، انظر [العزل الذاتي وكوفيد-19](#).

المراقبة الذاتية

تعني المراقبة الذاتية الانتباه الشديد لتطور حالتك للتحقق من إصابتك بأي أعراض تشبه أعراض كوفيد-19 مثل الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس. قد تحتاج أيضاً إلى أن تساعد الأطفال أو الأشخاص المقربين الأكبر سناً أو المصابين بمرض مزمن ممن يخضعون للمراقبة الذاتية.

لمعرفة المزيد عن المراقبة الذاتية، انظر [كيفية المراقبة الذاتية](#) في مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا.

الفحص

يوصى أي شخص يعاني من أعراض تشبه أعراض نزلة البرد أو الإنفلونزا أو كوفيد-19 بالخضوع للفحص، حتى لو كانت طفيفة.

لا تحتاج بعد الآن إلى إحالة من مزود الرعاية الصحية ولا الاتصال بـ **8-1-1** إن كانت لديك أعراض وأردت الخضوع لفحص كوفيد-19. يمكنك استخدام [أداة الفحص الذاتي لكوفيد-19 في بريتش كولومبيا](#) للمساعدة على تحديد ما إن كنت بحاجة إلى مزيد من التقييم لفحص كوفيد-19 من قبل طبيب أو ممرض ممارس أو لدى أحد المراكز المحلية لجمع العينات.

مع ذلك، يمكن لأي شخص تظهر لديه الأعراض، حتى لو كانت طفيفة، أن يخضع لفحص كوفيد-19. في حين أنه يمكن لأي شخص أن يخضع للفحص، إلا أن بعض الأعراض قد تدل على الإصابة بحالات صحية أو مشاكل طبية أخرى حيث قد تحتاج إلى طلب الرعاية الطبية. إن لم تكن متأكدًا مما إن كان عليك طلب الرعاية الطبية أو الخضوع لفحص كوفيد-19، اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك، أو اتصل بالرقم **8-1-1** أو استخدم [أداة الفحص الذاتي لكوفيد-19 في بريتش كولومبيا](#).

اضغط على الروابط أدناه للحصول على قائمة بمراكز جمع العينات (المراكز التي يمكنك إجراء الفحص بها) في أنحاء المقاطعة للعثور على مركز بالقرب منك أو الاتصال بالرقم **8-1-1** للعثور على أقرب مركز.

- [إيجاد مراكز جمع العينات](#) (للهااتف المحمول والحاسوب)
- [إيجاد مراكز جمع العينات](#) (لمستخدمي متصفح إنترنت إكسبلورر)

من المهم بشكل خاص فحص الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض حيث إنهم معرضون لخطر أكبر للإصابة. سيستمر إعطاء الأولوية لهؤلاء الأشخاص ويتضمن ذلك العاملين في مجال الرعاية الصحية ومقدمي الخدمات الأساسية والأشخاص المعرضين لحصول مضاعفات بسبب كوفيد-19.

لا داعي للخضوع للفحص إن لم تكن لديك أعراض.

العلاج

لا يوجد علاج محدد لكوفيد-19. يمكن تدبير الأعراض في المنزل. اشرب الكثير من السوائل واحصل على الكثير من الراحة واستخدم آلة ترطيب الهواء أو خذ حماماً ساخناً لتخفيف السعال أو التهاب الحلق. يمكن استخدام الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة (مثل التايلينول) لتخفيف الحرارة والآلام. إذا أردت قياس درجة حرارتك، قم بذلك قبل أخذ الدواء الخافض للحرارة أو انتظر 4 ساعات بعد أخذ آخر جرعة.

عندما يكون المرض جديداً ككوفيد-19، لن يتوفر لقاح حتى يتم تطوير لقاح جديد؛ ولكن هناك لقاحات محتملة قيد الاختبار. قد يستغرق تطوير لقاح جديد وقتاً.

يتعافى معظم الناس من فيروس كورونا من تلقاء أنفسهم. أما بالنسبة للأشخاص الذين تكون درجة إصابتهم أشد خطورة، فقد يحتاجون إلى رعاية داعمة سواء داخل المستشفى أو خارجها. إذا كنت بحاجة إلى رؤية مقدم الرعاية الصحية، اتصل به قبل فترة من الوقت كي يتمكن من الترتيب لفحصك بأمان. ارتدِ كمامة لحماية الآخرين.

يتواجد أطباء وممرضون ممارسون لتقديم الرعاية بشكل شخصي أثناء جائحة كوفيد-19، وقد توفر بعض العيادات مواعيد عبر الهاتف ومكالمات الفيديو كذلك. إن كنت بحاجة إلى رعاية، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. أو استخدم [دليل HealthLinkBC](#) أو اتصل بالرقم **8-1-1** للعثور على مقدم للرعاية الصحية في مجتمعك.

عندما ترى مقدم الرعاية الصحية، يُرجى أن تخبره عن

- الأعراض التي تعاني منها
- المكان الذي كنت مسافراً إليه أو الذي تقيم فيه
- إذا خالطت شخصاً مريضاً عن قرب أو لفترة طويلة، خاصةً إذا كان يعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس

لمزيد من المعلومات حول ما يمكنك فعله إذا أصبت بأعراض انظر [الأعراض وكوفيد-19](#).

الصحة النفسية

يمكن أن تسبب جائحة كوفيد-19 مشاعر من الارتباك والحزن والقلق التي يصعب التعامل معها. قد تشعر أنك مجهد من الأخبار الأخيرة أو أنك وحيد أثناء العزل الذاتي. هذه المشاعر طبيعية عند مواجهة أمر مجهول. من المهم قبل أي وقت مضى أن تعتني بصحتك النفسية وأن تهتم بنفسك. لمعرفة المزيد حول الصحة النفسية وكوفيد-19:

- [الصحة النفسية وكوفيد-19](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: السلامة النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [الحكومة الكندية: العناية بصحتك النفسية \(PDF 371KB\)](#)

الأطفال والشباب والعائلات

يمكن أن تشكل تربية الأطفال أثناء فترة الجائحة تحدياً للأهل. إن كنتِ حاملاً أو مرضعة، قد تراودك أسئلة حول صحتك وصحة طفلك. وقد تتناوب مخاوف إضافية حول تربية أطفالك أثناء فترة بقائهم في المنزل. لمعرفة المزيد حول صحة الرضع والأمهات ومساعدة أطفالك على التكيف أثناء فترة الجائحة:

- [الأطفال والشباب والعائلات أثناء جائحة-كوفيد19](#)

الأدوية

بعد تفاقم جائحة كوفيد-19، أجريت تغييرات على طرق صرف الصيدلة للأدوية. يتضمن ذلك إعادة تعبئة ولوازم الطوارئ للأدوية المصروفة بوصفة. لا يستطيع الصيدلة صرف أدوية جديدة دون وصفة. لمعرفة المزيد حول التغييرات التي طرأت على خدمات الصيدليات انظر:

- [هيئة الصيدلة في بريتش كولومبيا: فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#)

موارد مفيدة

هناك الكثير من المعلومات عن كوفيد-19 وعن استجابة المقاطعة للجائحة. للحصول على قائمة بالموارد الموثوقة التي نستخدمها في HealthLinkBC 8-1-1 لتزويد سكان بريتش كولومبيا بالمعلومات والمشورة الصحية، انظر [الموارد المفيدة عن كوفيد-19](#).

للحصول على معلومات عن كوفيد-19 بلغات أخرى، انظر صفحة [المحتويات المترجمة لمركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا](#). تتوفر أيضاً مقاطع فيديو بلغة الإشارة الأمريكية.

إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول صحتك اتصل بالرقم HealthLinkBC (8-1-1) في أي وقت أو تحدّث مع مقدّم الرعاية الصحية الذي يعتني بك.

آخر تحديث: 19 يونيو/حزيران 2020

تم اقتباس المعلومات الواردة في المقال الصحي عن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) من صفحات [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الفحص ومركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الأعراض](#) عند زيارتها في 19 يونيو/حزيران 2020.