

## مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

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

### خطة بريتش كولومبيا لتطعيمات كوفيد-19

جاري العمل بخطة بريتش كولومبيا ذات الأربع مراحل، لتطعيمات كوفيد-19، مع البدء بتلقيح الفئات السكانية الأكثر عرضة للإصابة أولاً. لمعرفة المزيد حول لقاحات كوفيد-19، بما في ذلك موضوعات مثل عملية اعتماد اللقاح وخطة بريتش كولومبيا لتوزيع اللقاحات، انظر [تطعيمات كوفيد-19](#).

لمعلومات وخدمات كوفيد-19 غير المتعلقة بالصحة اتصل بالرقم 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319). تتوفر الخدمة من 7:30 صباحاً إلى 8:00 مساءً.

### 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 تحريها. اكتشف ما يمكنك فعله للوقاية من كوفيد-19.

### التعرض للفيروس في الأماكن العامة

قد يتناوب القلق حول التعرض للفيروس في الأماكن العامة مع زيادة التفاعل الاجتماعي في مجتمعاتنا المحلية، انظر [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: التعرض لكوفيد-19 في الأماكن العامة](#).

لمزيد من المعلومات من الهيئة الصحية التي تتبع لها حول التعرض للفيروس في المجتمعات المحلية انظر صفحة [تنبيهات هيئة الصحة العامة في منطقتك](#).

مع تواصل التفاعل الاجتماعي في مجتمعاتنا المحلية، قد يتناوب القلق أيضاً حول التفاعل الاجتماعي بأمان. للاطلاع على مزيد من المعلومات حول التفاعل الاجتماعي بأمان لتقليل مخاطر التعرض لكوفيد-19، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: التخطيط للفاعليات](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: من أجل تفاعلات اجتماعية أكثر أماناً](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الأماكن المجتمعية](#)

### الخضوع للفحص

يوصى أي شخص يعاني من أعراض تشبه أعراض نزلة البرد أو الإنفلونزا أو كوفيد بالخضوع لفحص كوفيد-19، حتى لو كانت الأعراض طفيفة. لا حاجة للفحص إن لم تكن لديك أعراض. لا داعي للحصول على إحالة أو للاتصال بالرقم 1-8-1. يمكنك معرفة المزيد حول الفحص والأماكن التي يمكنك الخضوع للفحص فيها.

### العزل الذاتي وكوفيد-19

يُقصد بالعزل الذاتي البقاء في البيت وتجنب المواقف التي تخالط فيها الآخرين، وهو إجراء هام لوقف انتشار المرض. هناك العديد من الأسباب التي تقتضي أو قد تضطرّك لعزل نفسك ذاتياً. لمزيد من المعلومات حول العزل الذاتي، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: العزل الذاتي](#)
- [حكومة كندا: مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\): الوقاية والمخاطر](#)

## المراقبة الذاتية

يُقصد بالمراقبة الذاتية الانتباه بشدة إلى ما تشعر به. سجل حرارتك وانتبه لوجود أي من الأعراض التي تشابه أعراض الكوفيد. قد تحتاج أيضاً إلى أن تساعد الأطفال أو الأشخاص المقربين الأكبر سناً أو المصابين بمرض مزمن ممن يخضعون للمراقبة الذاتية. لمعرفة الأعراض التي يجب الانتباه إليها انظر:

- [أعراض كوفيد-19](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الأعراض](#)

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول المراقبة الذاتية انظر، [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: نموذج المراقبة الذاتية اليومي لكوفيد-19 \(PDF, 257KB\)](#)

## الأعراض

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

## تقليل مخاطر إصابتك بالعدوى

اطّلع على مزيد من المعلومات حول [تقليل مخاطر إصابتك بالعدوى](#).

## إبقاء معدّل العدوى منخفضاً

### التباعد الجسدي

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول كيفية حماية نفسك والآخرين، انظر [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: التباعد الجسدي](#).

### الكمامات

تعمل الكمامات كحاجز وتوقف انتشار الرذاذ عندما تتكلم أو تضحك أو تغني أو تسعل أو تعطس. استخدام الكمامة مع اتّباع الإجراءات الوقائية المذكورة أعلاه يمكنه المساعدة على حماية من هم حولك.

للاطلاع على مزيد من المعلومات حول ارتداء كمامة وأنواع الكمامات، انظر [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الكمامات](#).

### السفر وكوفيد-19

للاطلاع على أحدث معلومات إرشادات السفر، انظر:

- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: السفر وكوفيد-19](#)
- [حكومة كندا: جائحة كوفيد-19، جميع البلدان: تجنّب السفر غير الضروري خارج كندا](#)

## العلاج

هناك بعض العلاجات المحددة المتوقّرة لكوفيد-19، بما في ذلك أحد اللقاحات المعتمدة الاستعمال في كندا. لمزيد من المعلومات، انظر [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: العلاجات](#)

يتعافى معظم الأشخاص المصابين بكوفيد-19 من تلقاء أنفسهم. انظر رجاءً صفحة [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: إذا أنت مصابٌ بكوفيد-19](#) للاطلاع على مزيد من المعلومات حول كيفية التعامل مع الأعراض عندما يجري تشخيصك بكوفيد-19.

الأطباء والمرضون متواجدون لتقديم الرعاية وجهاً لوجه خلال جائحة كوفيد-19، وقد تقدّم بعض العيادات كذلك مواعيد عبر الاتصال الهاتفي والفيديو. إن كنت بحاجة إلى رعاية، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. إذا لم يكن لديك مقدم للرعاية الصحية يتابعك بانتظام، يمكنك استخدام دليل [HealthLinkBC](#) أو الاتصال بالرقم **8-1-1** للعثور على مقدم للرعاية الصحية في مجتمعك المحلي.

عندما ترى مقدّم 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 التنفّس

لمزيد من المعلومات حول ما يمكنك فعله إذا أصبت بأعراض، انظر [أعراض كوفيد-19](#).

## الصحة النفسية

يمكن أن تُشعرك جائحة كوفيد-19 بالارتباك والحزن والقلق وهي مشاعر يصعب التعامل معها، ولكنها مشاعر طبيعية عند مواجهة أمر مجهول. من المهم أكثر من 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: العافية النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [حكومة كندا: الاعتناء بصحتك النفسية \(PDF 371KB\)](#)

## الأطفال والشباب والأسر

يمكن لتربية الأطفال أثناء الجائحة أن تمثل تحدياً. إن كنت حاملاً أو مرضعة، قد تراودك أسئلة عن صحتك وصحة طفلك. قد يبتابك مزيد من القلق حول تربية الأبناء أثناء بقاء أطفالك في البيت. اطلع على مزيد من المعلومات حول [الأطفال والشباب والعائلات أثناء جائحة كوفيد-19](#).

## الأدوية

مع استمرار جائحة كوفيد-19، طرأت تغييرات على طرق صرف الصيدلة للأدوية، بما في ذلك إعادة تعبئة الوصفات الطبية وتوفير مخزون طارئٍ منها. لا يستطيع الصيدلة إعطاء أدوية جديدة دون وصفة طبية. للاطلاع على مزيد من المعلومات حول تغييرات الخدمات الصيدلانية يُرجى زيارة [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 بالمصادر الموثوقة التي يستخدمها **HealthLink BC 8-1-1** لتزويد سكان بريتش كولومبيا بالمعلومات والمشورة الصحية، انظر [مصادر مفيدة حول كوفيد-19](#).

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

إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول صحتك اتّصل بالرقم (8-1-1) HealthLinkBC في أي وقت أو تحدّث مع مقدّم الرعاية الصحية المتابع لك.

آخر تحديث: 08 يوليو/تموز 2021

المعلومات المقدّمة في Health Feature الخاص بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) مأخوذة بتصرّف من صفحات مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: الخضوع للفحص، مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: الأعراض، مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: الكامات، مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: السفر، مركز مكافحة الأمراض في بريتيش كولومبيا: لقاح كوفيد-19، حكومة كندا: السفر والخضوع للفحص والحجر الصحي والحدود وحكومة كندا: المسافرين الملقّحون ضد كوفيد-19 القادمون إلى كندا، والتي جرى الاطلاع عليها في 6 يوليو/تموز 2021.

---

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC File يرجى زيارة [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) أو الوحدة الصحية المحلية. اضغط [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) أو اتصل على الرقم المجاني 8-1-1 للمعلومات الصحية في غير حالات الطوارئ وللإطلاع على الخدمات المقدّمة في كولومبيا البريطانية. للمساعدة لمن يعانون من الصمم أو من مشاكل سمعية، اتصل على 7-1-1 من كولومبيا البريطانية. تتوفر خدمة الترجمة عند الطلب بأكثر من 130 لغة.