

فيروس كورونا (كوفيد-19)

أسئلة شائعة حول فيروس كوفيد-19

تعرف على الأجوبة عن بعض الأسئلة الأكثر شيوعاً عن فيروس 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.

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرضٌ يتسبب به فيروس من نوع كورونا. ظهرت عدوى الجهاز التنفسي الناتجة عن كوفيد-19 للمرة الأولى في مدينة ووهان بالصين في ديسمبر/كانون الأول 2019. أعلنت منظمة الصحة العالمية تفشي الوباء حالة طارئة للصحة العامة ذات أهمية دولية في 30 يناير/كانون الثاني 2020، ثم أعلنت أنه جائحة في 11 مارس/أذار 2020. يُقصد بالجائحة المرض المُعدي الذي يتفشى في جميع أنحاء العالم؛ وهي تختلف عن الوباء الذي يبقى عادةً ضمن حدود منطقة ما أو دولة.

ورغم أن كوفيد-19 نشأ في ووهان بالصين، إلا أنه انتشر عالمياً بما في ذلك مقاطعة كولومبيا البريطانية. تتم متابعة الحالات التي ظهرت في كولومبيا البريطانية عن كثب.

كيف ينتقل فيروس كورونا؟

ينتشر فيروس كورونا من الشخص المصاب من خلال

- رذاذ الإفرازات التنفسية التي تنتشر عندما يسعل الشخص أو يعطس
- المخالطة الشخصي عن قرب، كاللمس أو المصافحة
- لمس الأشياء أو الأسطح الملوثة بالفيروس ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين قبل غسل اليدين

من المهم إبقاء مسافة مترين بينك وبين الشخص المصاب لتقليل استنشاق الرذاذ عندما يسعل أو يعطس.

ما هي الأعراض؟

تشمل الأعراض الشائعة لفيروس كوفيد-19

- الحمى
- السعال
- صعوبة في التنفس
- التهاب الحلق
- العطس

يُقصد بفترة الحضانة الوقت من لحظة تعرض الشخص للفيروس للمرة الأولى وحتى ظهور الأعراض عليه. قد تستغرق الأعراض ما قد يصل إلى 14 يوماً من وقت التعرض لفيروس كوفيد-19 حتى تظهر؛ وهذه أطول فترة مُعدية معروفة لهذا المرض.

إذا لم تكن متأكدًا من الأعراض التي تعاني منها أو إذا كانت لديك أسئلة أو مخاوف يُرجى الاتصال في أي وقت بـ HealthLinkBC حوّل ال الخ ن م (1-1-8)

إذا كنت بحاجة إلى رؤية مقدم الخدمات الصحية، اتصل به قبل فترة من الوقت كي يتمكن من الترتيب لفحصك بأمان. ارتدِ قناعاً واقياً (كامامة) لحماية الآخرين.

عندما ترى مقدم الرعاية الصحية، يُرجى أن تخبره عن

- الأعراض التي تعاني منها
- المكان الذي كنت مسافراً إليه أو المكان الذي تقيم فيه
- إذا خالطت الحيوانات بشكل مباشر (مثلاً إذا زرت سوقاً للحيوانات الحية)
- إذا خالطت شخصاً مريضاً عن قرب، خاصةً إذا كان يعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس

كيف يمكنني الوقاية من الإصابة؟

الأمر الأهم الذي يمكنك فعله للوقاية من الإصابة هو غسل يديك بانتظام وتجنب لمس وجهك أو عينيك أو أنفك أو فمك. يمكنك أيضًا ممارسة آداب التنفس والمباعدة الاجتماعية.

للمساعدة على تقليل مخاطر العدوى

- اغسل يديك مرارًا وتكرارًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إن استخدام الماء والصابون أكثر الطرق الفردية فعالية في الحد 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، 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
- اتبع آداب التنفس السليمة بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أو في مرفقك عندما تعطس أو تسعل
- نظف الأسطح التي تلمسها كثيرًا وعمّمها بانتظام
- لا تشارك أحدًا في الطعام أو الشراب أو الأواني إلخ.
- تجنب الساحات والأماكن العامة المزدحمة. تشمل الأمثلة التجمعات الجماهيرية كالحفلات الموسيقية والمباريات الرياضية. لا تشمل الأمثلة المستشفيات (للعاملين في مجال الرعاية الصحية) والمدارس
- حافظ على المباعدة الاجتماعية بالبقاء على مسافة مترين على الأقل ما بينك وبين الآخرين
- تجنب المصافحة باليدين

لمزيد من المعلومات حول الطريقة الصحيحة لغسل اليدين انظر:

- غسل اليدين: المساعدة على وقف انتشار الجراثيم (HealthLinkBC File #85).
- هيئة الصحة العامة الكندية: الحد من انتشار فيروس كوفيد-19: اغسل يديك (PDF 298KB)

هل ينبغي علي ارتداء قناع واقٍ؟

- ارتد القناع الواقي فقط إذا كنت مصابًا بأعراض فيروس كوفيد-19 (خاصةً السعال) أو كنت تعتني بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19
- لا يمكن استخدام الأقنعة الواقية التي تستخدم لمرة واحدة أكثر من مرة
- قد يكون ارتداء قناع أقل فعالية إذا لم تكن مريضًا بالفعل

كيف يُجرى فحص فيروس كوفيد-19؟

طور مختبر الصحة العامة التابع لمركز كولومبيا البريطانية لمكافحة الأمراض دليلاً مخبرياً للفحص التشخيصي لفيروس كوفيد-19. إذا اعتقد مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أن لديك فيروس كورونا المستجد سيُتخذ الترتيبات اللازمة كي يتم فحصك.

قد يُتاح الفحص لمن يعانون من أعراض (كالحُمى أو السعال أو صعوبة التنفس) وتاريخ مرضي أو مخالطة جسدية ومطوّلة مع إحدى الحالات التي تأكدت إصابتها أو المحتمل إصابتها.

يُجرى فحص كوفيد-19 باستعمال المسحات الأنفية البلعومية أو مسحات الحلق.

هل هناك علاج لفيروس كوفيد-19؟

لا يوجد علاج محدد لفيروس كوفيد-19. يمكن السيطرة على العديد من الأعراض من خلال العلاج في البيت مثل شرب الكثير من السوائل والراحة واستخدام أجهزة ضبط الرطوبة أو الاستحمام بماء ساخن لتخفيف السعال أو التهاب الحلق. 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.

لمزيد من المعلومات حول ما يمكنك فعله إذا أصبت بأعراض انظر:

- نزلات البرد
- الحمى أو القشعريرة في البالغين من العمر 12 عامًا أو أكثر
- حمى أو القشعريرة في البالغين من العمر 11 عامًا أو أقل
- مشاكل في التنفس في البالغين من العمر 11 عامًا أو أقل
- مشاكل في التنفس في البالغين من العمر 12 عامًا أو أكثر

هل هناك لقاح لفيروس كوفيد-19؟

في حالة وجود مرض جديد كفيروس كوفيد-19، لن يتوفر لقاح حتى يتم تطوير لقاح جديد؛ ولكن هناك لقاحات محتملة قيد الاختبار. قد يستغرق تطوير لقاح جديد وقتاً.

ما المقصود بالمراقبة الذاتية والعزل الذاتي.

المراقبة الذاتية

يُقصد بالمراقبة الذاتية مراقبة الأعراض كالحُمى والسعال وصعوبة التنفّس لمدة 14 يوماً. خلال هذا الوقت، راقب صحتك وصحة أولادك ومنخالطهم من المسنين أو من يعانون من أمراض مزمنة. يُسمح للخاضعين للمراقبة الذاتية بالذهاب إلى العمل والمدرسة والمشاركة في الأنشطة الاعتيادية.

يمكنك مراقبة نفسك بفعالية بقياس حرارتك مرتين يومياً، في الصباح وعند النوم، باستخدام ميزان حرارة رقمي (ديجيتال) عن طريق الفم. إذا كنت تتناول أدوية خافضة للحرارة مثل أسيتامينوفين (كالتيلينول®) والأيبوبروفين (كالأدفل®) يجب أن تُسجّل الحرارة بعد مرور 4 ساعات على أقل من آخر جرعة تناولتها.

إذا بدأت أعراض كوفيد-19 في الظهور، عليك بدأ مرحلة العزل الذاتي:

- اعزل نفسك عن الآخرين بأسرع وقت ممكن
- اتّصل بمقدم الرعاية الصحية الذي يعتني بك أو اتّصل بـ HealthLinkBC حَقْرَل الالخنم (8-1-1)
- صِف الأعراض التي تعاني منها وتاريخ وأماكن سفرك؛ سيقدم لك المشورة حول ما ينبغي عليك فعله

العزل الذاتي

يُقصد بالعزل الذاتي البقاء في البيت والحدّ من مخالطة الآخرين لمدة 14 يوماً. يساعد هذا على تقليل فرصة انتشار المرض لأن ظهور الأعراض قد يستغرق ما قد يصل إلى 14 يوماً بعد التعرّض لفيروس كوفيد-19. خلال فترة الحضانة البالغة 14 يوماً، هناك فرصة ضئيلة لأن تنشر الجراثيم حتى لو لم تشعر بالمرض. لذا من المهم أن يُطلب من الأشخاص المعرّضين لخطر التعرّض للإصابة بالمرض أن يعزلوا أنفسهم.

للحدّ من مخالطة الآخرين، ينبغي عليك

- البقاء في المنزل
- تجنّب مخالطة المسنّين ومن يعانون من أمراض مزمنة وضعف في جهاز المناعة
- تجنّب استقبال زوار في بيتك
- غسل يديك مراراً وتكراراً بالصابون والماء لمدة 20 ثانية
- تغطية الفم والأنف بذراعك عند السعال أو العطاس

لمزيد من المعلومات حول العزل الذاتي، انظر

- هيئة الصحة العامة الكندية: مرض فيروس كورونا كوفيد-19: كيف تعزل نفسك في بيتك عندما تُصاب بفيروس كوفيد-19 (PDF 344KB)

خَطِّط قبل بفترة واستعدّ لما ستفعله إذا مرضت أنت أو أحد أفراد عائلتك وأصبح بحاجة إلى رعاية.

لمزيد من المعلومات حول الاستعداد انظر:

- هيئة الصحة العامة الكندية: كُن مُستعدّاً (كوفيد-19)

لمزيد من الموارد المفيدة:

- هيئة الصحة العامة الكندية: عن مرض فيروس كورونا كوفيد-19 (KB575 PDF)
- هيئة الصحة العامة الكندية: كيفية الاعتناء بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19 في البيت: مشورة لمقدمي الرعاية (PDF 345KB)
- هيئة الصحة العامة الكندية: الفئات السكانية المستضعفة وفيروس كوفيد-19 (PDF 335KB)

أسئلة شائعة حول فيروس كوفيد-19

لمزيد من الأجوبة عن بعض الأسئلة الأكثر شيوعاً عن فيروس كورونا:

- هيئة السرطان في كولومبيا البريطانية: فيروس كوفيد-19 وعلاجات السرطان - معلومات للمرضى
- مركز كولومبيا البريطانية لمكافحة الأمراض: الأسئلة المتكررة حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) للأطفال والطلاب (PDF 570KB)
- مركز كولومبيا البريطانية لمكافحة الأمراض: فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)
- سلطة الصحة في فريزر: أسئلة حول فيروس كورونا - عامة الجمهور
- حكومة كندا: مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) الأسئلة المتكررة
- سلطة الصحة الساحلية في فانكوفر: معلومات حول مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)
- منظمة الصحة العالمية: أسئلة وأجوبة حول فيروس كورونا (كوفيد-19)

مواقع إلكترونية مفيدة

مركز كولومبيا البريطانية لمكافحة الأمراض

يقدم مركز كولومبيا البريطانية لمكافحة الأمراض خدمات تعزيز الصحة والوقاية، والخدمات التشخيصية والعلاجية للحد من الأمراض المعدية والمزمنة، والإصابات التي يمكن الوقاية منها، والمخاطر الصحية البيئية. يقدم المركز كذلك الدعم التحليلي ودعم السياسات للسلطات الحكومية والصحية.

- مركز كولومبيا البريطانية لمكافحة الأمراض: 2019 فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إرشادات الصحة العامة في كولومبيا البريطانية للمدارس وبرامج دور رعاية الأطفال (PDF 494KB)
- مركز كولومبيا البريطانية لمكافحة الأمراض: توصيات للمؤسسات التعليمية ما بعد الثانوية حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) (PDF KB260)
- عامة الجمهور: فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)
- المهنيون الصحيون: فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)
- الأخبار والمستجدات: حصيلة عدد الحالات المصابة بفيروس كورونا المستجد

هيئة الصحة العامة الكندية

تعرّز هيئة الصحة العامة الكندية الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة والسيطرة عليها ومنع الإصابات والأمراض المعدية. تستجيب هيئة الصحة العامة الكندية إلى حالات الصحة العامة الطارئة. لمزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد-19، بما في ذلك التنبيهات المتعلقة بالسفر، انظر:

- حكومة كندا: مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): أخر أخبار تفشي المرض
- حكومة كندا: مرض فيروس كورونا (كوفيد-19): نصائح حول السفر
- حكومة كندا: إشعارات السفر المتعلقة بالصحة

منظمة الصحة العالمية

تتولّى منظمة الصحة العالمية قيادة المسائل المتعلقة بالصحة العالمية. تراقب منظمة الصحة العالمية المسائل المتعلقة بالصحة، مثل فيروس كوفيد-19، وتقيّمها وتوفّر الدعم التقني للدول لوضع المعايير الصحية. لمزيد من المعلومات حول فيروس كورونا المستجد 2019، انظر

- منظمة الصحة العالمية: تفشي مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)
- منظمة الصحة العالمية: تهيئة مكان عملك لمواجهة فيروس كوفيد-19

إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول صحتك اتصل بـ HealthLinkBC ١-٨٠٠-٦٦٦-٦٦٦ أو الـ ١-٨٠٠-٦٦٦-٦٦٦ في أي وقت أو تحدّث مع مقدّم الرعاية الصحية الذي يعتني بك.

آخر تحديث: 13 مارس/آذار 2020