

مرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19): الوقاية

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على SARS-CoV-2. وأفضل وسيلة للوقاية تتمثل في عدم التعرض إلى فيروس لقاحات للوقاية من كوفيد-19 لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا (تمت الموافقة على لقاح واحد للأشخاص الذين تصل أعمارهم إلى 16 عامًا). يمكن للحوامل أو المرضعات اختيار التطعيم. تنصح مجموعات الخبراء، الكلية الأمريكية لأطباء الحوامل أو المرضعات بالتحدث مع مقدم، (CDC) ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (ACOG) النساء والتوليد الرعاية الصحية الخاص بهن حول اللقاح.

يتم طرح اللقاحات للجمهور على مراحل. تحقق من قسم الصحة المحلي لمعرفة خطط الطرح في المجتمع الذي تقيم به. يتم إعطاء اللقاحات على شكل حقنة (بالحقن) في عضلة الذراع. يمكن إعطاء لقاح نم جرعة واحدة أو لقاح من جرعتين. إذا حصلت على اللقاح في شكل جرعتين، يتم إعطاء الجرعة الثانية بعد عدة أسابيع من الجرعة الأولى.

أثناء الجائحة، من المهم بشكل خاص مواكبة اللقاحات الموصى بها للأمراض الأخرى. يكون ذلك صحيحًا بشكل أكبر إذا كنت معرضًا لخطر أكبر للإصابة بمرض كوفيد-19 شديد أو بمرض الإنفلونزا أو الالتهاب الرئوي. وهذا يشمل كبار السن وأولئك الذين يعانون من حالات صحية طويلة الأمد (مزمنة). يُنصح بالحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي لكل شخص يبلغ من العمر أشهر فما فوق، مع وجود استثناءات نادرة. ينصح خبراء الصحة بلقاح الإنفلونزا لحمايتك وحماية الآخرين. يساعد لقاح 6 الإنفلونزا في حماية الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة، ويقلل من الضغط على المستشفيات أثناء جائحة كوفيد-19.

إلغاء السفر والنزهات الأخرى

ابق على اطلاع بحالة انتشار مرض كوفيد-19 في المنطقة التي تتواجد بها. اتبع التعليمات المحلية بشأن التواجد في الأماكن العامة. كن على دراية بالأحداث التي قد يتم تأجيلها أو إلغاؤها في مجتمعك، مثل المدارس والأحداث الرياضية. قد يُنصح بعدم التواجد في التجمعات العامة.

ينصح بالبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل عن الآخرين قدر الإمكان. يطلق على هذه المسافة اسم "التباعد الاجتماعي". قد يُنصح بالبقاء في المنزل وعزل نفسك قدر الإمكان إذا كان مرض كوفيد-19 ينتشر في المنطقة التي تقيم بها. قد تسمع عبارات "مثل" العزل الذاتي" و"الحجر الصحي" و"البقاء في المنزل" و"التمركز في مكانك".

ينصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بأنه يجب عدم السفر إلى المناطق التي يتفشى بها مرض كوفيد-19 في الوقت الحالي لأي سبب غير ضروري للغاية. للحصول على أحدث نصائح السفر الصادرة عن مركز السيطرة على الأمراض www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers والوقاية منها، قم بزيارة [موقع مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) التالي. لا تذهب في رحلات بحرية أو تقوم بالسفر لأسباب غير ضرورية الآن.

عندما كنت في المنزل

- اغسل يديك بانتظام. استخدم الصابون والمياه النظيفة الجارية لمدة 20 ثانية على الأقل.
- إذا لم تتمكن من الوصول إلى الصابون والماء، فاستخدم مطهرًا يدويًا يحتوي على الكحول بشكل متكرر. تأكد من أنه يحتوي على 60٪ كحول على الأقل.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إلا إذا كانت يديك نظيفة.
- لا تقم بتقبيل شخص مريض.
- إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس، فاعطس أو اسعل في منديل. ثم تخلص من المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن معك مناديل، فاعطس واسعل في ثنية ذراعك.

- عند الإمكان، لا تلمس الأسطح المشتركة "المعرضة للمس بكثرة" مثل مقابض الأبواب والمقابض ومقابض الخزائن ومفاتيح الإضاءة.
- قم بتنظيف أسطح المنزل التي يتم لمسها بشكل متكرر بكثرة باستخدام مطهر. وهذا يشمل أسطح المكتب والطابعات والهواتف وطاولات المطبخ والمناضد ومقبض باب الثلاجة والأسطح الموجودة في الحمام وأي سطح متسخ. اتبع التعليمات الواردة في الملصق الموجود على المطهرة بشدة. انتقل إلى موقع التنظيف التفصيلي لمركز السيطرة على الأمراض www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html.
- تحقق من توافر المستلزمات التي تحتاج إليها في منزلك. ضع في اعتبارك الاحتفاظ بمستلزمات تكفيك لمدة أسبوعين من الأدوية والمواد الغذائية والأدوات المنزلية الأخرى المطلوبة.
- ضع خطة لرعاية الأطفال والعمل وطرق للبقاء على اتصال مع الآخرين. حدد من سيساعدك إذا شعرت بالمرض.
- لا تتواجد بالقرب من المرضى.
- ولكن من الجيد دائمًا أن SARS-CoV-2 لا يوجد دليل الآن على أن الحيوانات هي السبب في انتشار فيروس.
- تغسل يديك بعد لمس أي حيوان. لا تلمس الحيوانات التي قد تكون مريضة.
- لا تشارك أدوات تناول الطعام والشراب مع المرضى.

إذا خرجت من المنزل



- "ابق على مسافة 6 أقدام على الأقل من جميع الأشخاص. يطلق على هذه المسافة اسم "التباعد الاجتماعي".
- عند الإمكان، لا تلمس الأسطح المشتركة "المعرضة للمس بكثرة" مثل مقابض الأبواب والمقابض ومقابض الخزائن ومفاتيح الإضاءة. إذا أردت لمس هذه الأسطح، فحاول تنظيفها أولاً باستخدام ممسحة معقمة. أو المسها باستخدام منديل ورقي.
- استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بكثرة. تأكد من أنه يحتوي على 60٪ كحول على الأقل.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إلا إذا كانت يديك نظيفة.
- إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس، فاعطس أو اسعل في منديل. ثم تخلص من المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن معك مناديل، فاعطس واسعل في ثنية ذراعك.

- لا تحضر التجمعات العامة إن أمكن. إذا حضرت التجمعات العام، فاتبع قواعد التباعد الاجتماعي. لا تشارك الطعام أو الأغراض الشخصية مثل زجاجات المياه.
- ينصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بارتداء قناع للوجه من القماش بطبقتين أو أكثر من القماش المسامي والقابل للغسل أثناء التواجد في الأماكن العامة أو عند التواجد في أماكن مغلقة مع أشخاص لا يعيشون معك. أو يمكنك ارتداء قناع ورقي يستخدم لمرة واحدة فوقه قناع من القماش. يمكنك صنع قناع وجه من القماش بنفسك. [توجيهات بشأن كيفية صنع قناع](#). التزم بارتداء القناع (CDC) يوفر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بحيث يغطي كلاً من الأنف والفم.
- جميع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن عامين بارتداء (CDC) تنصح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أقتعة الوجه القماشية في الأماكن العامة عندما يكونون بالقرب من الأشخاص الآخرين خارج منازلهم، خاصةً عندما يكون من الصعب تطبيق التباعد الاجتماعي. على سبيل المثال، ارتد الأقتعة في الأماكن التي يتواجد فيها أشخاص آخريين، مثل وسائل النقل العام والاحتجاجات والمسيرات العامة والمتاجر والمقاهي والمطاعم المزدحمة. قد تساعد الأقتعة القماشية في منع الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 من نشر الفيروس إلى الآخرين. من المرجح أن تقلل الأقتعة القماشية من انتشار مرض كوفيد-19 عندما يتم استخدام الأقتعة على نطاق واسع من قبل الأشخاص الموجودين في الأماكن العامة.
- يجب على بعض الأشخاص المعينين عدم ارتداء قناع الوجه. والتي تتضمن ما يلي:
 - الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين
 - أي شخص يعاني من حالة صحية أو تنموية أو عقلية يمكن أن تتفاقم عند ارتداء قناع
 - أي شخص فاقد الوعي أو غير قادر على إزالة غطاء الوجه دون مساعدة. راجع [توجيهات مراكز مكافحة](#) [حول من لا يجب عليه ارتداء قناع للوجه \(CDC\) الأمراض والوقاية منها](#).

إذا كنت في موقع للعمل

- إذا لم يتم تطعيمك بالكامل ضد كوفيد-19 وتعرضت له، فانتقل إلى المنزل وأبق به إذا شعرت بالمرض بأي شكل من الأشكال.
- أخبر المشرف على عملك إذا كنت بصحة جيدة لكنك تعيش مع شخص مصاب بفيروس كوفيد 19.
- ابق على مسافة 6 أقدام على الأقل من جميع الأشخاص.
- تجنب مصافحة أي شخص آخر.
- لا تحضر اجتماعات شخصية، أو قل عدد مرات الحضور. قم بعقد الاجتماعات عبر الهاتف أو الفيديو إذا أمكن ذلك.
- لا تستخدم طاولات أو هواتف أو معدات أو مكاتب الآخرين إذا أمكن ذلك.
- اغسل يديك بانتظام. استخدم الصابون والمياه النظيفة الجارية لمدة 20 ثانية على الأقل.
- إذا لم تتمكن من الوصول إلى الصابون والماء، فاستخدم مطهرًا يديًا يحتوي على الكحول بشكل متكرر. تأكد من أنه يحتوي على 60٪ كحول على الأقل.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إلا إذا كانت يديك نظيفة.
- ينصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بارتداء قناع للوجه من القماش بطبقتين أو أكثر من القماش المسامي والقابل للغسل أثناء التواجد في الأماكن العامة أو عند التواجد في أماكن مغلقة مع أشخاص لا يعيشون معك. [توجيهات \(CDC\) يمكنك صنع قناع وجه من القماش بنفسك](#). يوفر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها [بشأن كيفية صنع قناع](#). التزم بارتداء القناع بحيث يغطي كلاً من الأنف والفم عند الإمكان، لا تلمس الأسطح المشتركة "المعرضة للمس بكثرة" مثل مقابض الأبواب والمقابض ومقابض الخزائن ومفاتيح الإضاءة. إذا أردت لمس هذه الأسطح، فقم بتنظيفها أولاً باستخدام ممسحة معقمة. أو المسها باستخدام منديل ورقي.
- استخدم المطابخ الموجودة في المكتب أثناء عدم وجود أي شخص آخر فيها.
- فكّر في عدم تناول القهوة أو الشاي أو الأطعمة الجماعية في المكتب.
- لا تتناول الوجبات في مجموعات.
- نظف أسطح العمل بشكل متكرر بالمطهرات. وهذا يشمل أسطح المكتب وآلة تصوير الورق والطابعة والهواتف وعدادات المطبخ ومقبض باب الثلاجة وأسطح الحمام وغيرها.

- لا تلمس أدوات العمل الشخصية الخاصة بأشخاص آخرين، مثل الهواتف ولوحات المفاتيح والأقلام والعناصر الأخرى.
- لا تلمس أدوات الأكل أو الشرب الخاصة بأشخاص آخرين.
- إذا كنت بحاجة إلى السعال أو العطس، فاعطس أو اسعل في منديل. ثم تخلص من المنديل في سلة المهملات. إذا لم يكن معك مناديل، فاعطس واسعل في ثنية ذراعك.

إذا كنت قد تعرضت لشخص مصاب بمرض كوفيد-19

إذا تم تطعيمك بالكامل ضد كوفيد-19، فلن تحتاج إلى البقاء في المنزل بعيدًا عن الآخرين إذا كنت قد تعرضت له.

إذا لم يتم تطعيمك بالكامل وتعرضت لشخص يشتبه في إصابته بمرض كوفيد-19 أو ثبتت إصابته به:

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي تعمل معه واتبع جميع التعليمات. ابق في المنزل بعيدًا عن الآخرين وراقب بأن تقوم بالحجر الصحي (CDC) صحتك. وهو ما يُسمى بالحجر الصحي. ينصح مركز السيطرة على الأمراض للمساعدة في منع انتشار مرض كوفيد-19 بمجرد أن تتعرض لشخص مصاب بالعدوى. لا يزال مركز السيطرة على الأمراض يدعم الحجر الصحي لمدة 14 يومًا بعد التعرض لشخص مصاب، لكنه يدرك الصعوبات التي يواجهها الكثير ممن يحتاجون إلى العمل. يوصي مركز السيطرة على الأمراض الآن بخيارين للمدة التي يجب أن يستمر فيها الحجر الصحي. إذا كنت قد تعرضت لشخص مصاب ولكنك ليس لديك أعراض، يمكنك إيقاف الحجر الصحي:
 - بعد 10 أيام من التعرض إذا لم تحصل على اختبار تشخيصي (فيروسي)، أو
 - بعد 7 أيام من الحصول على نتيجة اختبار فيروسي سلبية.
- قم بقياس درجة حرارتك كل صباح ومساءً لمدة 14 يومًا بعد التعرض. والغرض من ذلك التحقق من عدم إصابتك بارتفاع درجة الحرارة. احتفظ بسجل للقراءات. إذا أمكن، ابتعد عن الآخرين، خاصة أولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب كوفيد-19.
- راقب أعراض الفيروس مثل السعال أو صعوبة التنفس. إذا ظهرت عليك أي أعراض، فاعزل نفسك على الفور اتصل بمقدم الرعاية الصحية أولاً قبل الذهاب إلى أي عيادة أو مستشفى. اطلع على [أداة التحقق من أعراض الإصابة \(CDC\) بالمرض الخاصة بمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#).
- تختلف حدودك إذا كنت قد أصبت بمرض كوفيد-19 في الأشهر الثلاثة الماضية ولكنك تعافيت تمامًا دون أعراض وتعرضت لشخص مصاب بمرض كوفيد-19. إذا كنت خاليًا من الأعراض، فلن تحتاج إلى الحجر الصحي أو إعادة إعادة الاختبار ما لم تكن لديك أعراض (CDC) الاختبار. لا ينصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها كوفيد-19 ولا يمكن ربط الأعراض الجديدة بمرض آخر. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة. إذا ظهرت عليك الأعراض، فابق في المنزل. إذا كنت قد أصبت بمرض كوفيد-19 منذ أكثر من 3 أشهر وتعرضت له مرة أخرى، فتعامل معه كما لو لم تكن مصابًا بمرض كوفيد-19 من قبل وابق في المنزل، وقلل من اتصالاتك بالآخرين، واتصل بموفر الرعاية، وراقب الأعراض.

متى ينبغي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه إذا كنت تعتقد أن لديك أعراض كوفيد-19. ويمكن أن تشمل تلك الأعراض ارتفاع درجة الحرارة والسعال وصعوبة التنفس. وقد تشمل أيضًا أعراض على الأم الجسم أو الصداع أو الرعشة أو الارتجاف المتكرر المصاحب للرعشة أو التهاب الحلق أو فقدان حاسة التذوق وحاسة الشم أو الإسهال. لا تذهب إلى منشأة رعاية صحية قبل التحدث إلى مقدم رعاية صحية.

3/8/2021 : □□□□□ □□□ □□□□□