

ما هو فيروس كورونا؟

فيروس كورونا المُستجد 2019 (كوفيد-19) هو سلالة فيروسية حديثة تنتقل بشكل رئيسي من شخص لآخر عبر القطرات التنفسية، عندما يقوم شخص مُصاب بالسعال أو العطس. قد تظهر الأعراض بعد التعرض للفيروس بفترة تتراوح من يومين إلى أربعة عشر يومًا. وتراوحت الأمراض التي أُبلغ عنها ما بين الأعراض البسيطة إلى المرض الخطير والوفاة في الحالات المؤكدة.

تتضمن الأعراض:

- الحمى
- السعال
- صعوبة التنفس

ينتقل كوفيد-19 بصورة عامة من الشخص المُصاب إلى الآخرين عن طريق:

- القطرات التنفسية الناجمة عن السعال والعطس.
- التواصل الشخصي الوثيق، مثل مصافحة الأيدي.
- لمس سطح ملوث بالفيروس، ثم لمس الفم أو الأنف أو العينين قبل غسل اليدين.

كيف تحمي نفسك

- ألزم المنزل عندما تشعر بالإعياء.
- تجنب لمس العينين والأنف والفم.
- اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون لعشرين ثانية على الأقل. سيكون ذلك مفيدًا بشكل خاص بعد أن تفرغ أنفك، أو بعد السعال أو العطس أو الذهاب للحمام، وقبل الأكل أو إعداد الطعام.
- إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم مطهر لليدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل، وقم بتغطية كافة أجزاء يديك به مع تدليكهما ببعضهما حتى يجف.
- قم بتغطية فمك أثناء السعال، أو اعطس في منديل، وبعدها تخلص منه في القمامة. (وضع المنديل على الطاولة سيؤدي إلى تلوث سطحها بالجراثيم).
- طهر الأجسام والأسطح التي تلمسها كثيرًا باستخدام بخاخ للتنظيف أو ممسحة بصورة روتينية.
- تجنب السفر للدول ذات مستوى الخطورة المرتفع. نحن لا نوصي بالسفر غير الضروري إلى الدول التي صنفتها مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) وفقًا للإشعار الصحي للسفر من المستوى 2 أو 3، وكذلك لا نوصي بالمرور من خلالها (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>).

لا توصي مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بارتداء الأوصياء لأقنعة الوجه لحماية أنفسهم من الأمراض التنفسية، بما في ذلك كوفيد-19. يجب أن ترتدي القناع فقط إذا أوصى أحد متخصصي الرعاية الصحية بذلك. يجب على المصابين بكوفيد-19 والذين تظهر عليهم أعراض العدوى مثل السعال أو العطس أو الحمى استخدام قناع الوجه، وذلك لحماية الآخرين من خطر الإصابة بالعدوى.

ماذا يجب أن تفعل إذا كنت مريضًا

- ابق بالمنزل إذا كنت مريضًا أو ظننت أنك قد تعرضت للفيروس، حتى إن لم تظهر عليك أي أعراض.
- اعزل نفسك عن باقي الأشخاص بالمنزل، ويُعرف ذلك بالعزل المنزلي.
- راقب إصابتك بالحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.

متى يجب أن تطلب الفحص والمشورة الطبية؟

- اتصل برقم 911 في حالة الطوارئ الطبية. إن كانت لديك حالة طبية طارئة، واحتجت للاتصال بـ 911، أعلم المُشغل بأنك مصاب بكوفيد-19، أو تشك في إصابتك به، وضع قناع الوجه إن استطعت ذلك قبل وصول المساعدة الطبية.
- إن كان عمرك 60 عامًا أو أكبر، أو كانت لديك حالات حالية مثل الحمل وأمراض القلب والسكري وأمراض الرئة وضعف الجهاز المناعي، اعمل مع طبيبك على وضع خطة لتحديد المخاطر الصحية للإصابة بكوفيد-19، وكيفية التعامل مع الأعراض. تواصل مع الطبيب على الفور إن ظهرت عليك أية أعراض.

- إن تفاقم الأعراض، أو عانيت من صعوبة بالتنفس، من فضلك تواصل مع مزود الرعاية الرئيسي الخاص بك، أو اطلب زيارة افتراضية عبر الإنترنت.
- إن لم تكن حالتك حرجة، وكانت أعراضك بسيطة، لن تحتاج لإجراء فحص شخصي، ولن تحتاج لإجراء اختبار للتحقق من وجود كوفيد-19. (بُرجى الاطلاع على تعليمات الحجز والعزل المنزلي أدناه)

يُرجى تجنب المجيء لقسم الطوارئ ما لم تكن حالتك حرجة و/أو عندما ينصحك أحد المُرُودين بذلك. سيساهم ذلك في خفض خطر انتشار هذا المرض والتعرض الزائد له في مجتمعنا، كما سيسمح لنا بتخصيص موارد الطوارئ الحرجة والمحدودة للمرضى ذوي الحالات الحرجة.

من يجب أن يخضع للاختبار؟

السؤال الشائع الآن هو "ماذا لا أخضع للاختبار؟" الإجابة: لا يحتاج الجميع للخضوع للاختبار. لا يخضع من يعانون من أعراض شبيهة بالأنفلونزا لاختبار وجود كوفيد-19 ما لم يستوفون بعض المعايير التي حددتها مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، ولقد وضعت مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) هذه المعايير كشرط للحصول على تفويض معتمد من قبل إدارة الغذاء والدواء (FDA) لاستخدام الطوارئ، والذي يسمح بتطبيق اختبارات جديدة في حالات الطوارئ على الأشخاص ذوي الحالات الحرجة فقط. لقد اتسع نطاق تلك المعايير خلال الأسبوع الماضي ليشمل الأشخاص الذين دخلوا المستشفى بأعراض غير مُفسرة بأي طريقة، وذلك بالإضافة إلى اختبار الذين سافروا قبل ذلك والأشخاص الذين تواصلوا مع أي من الحالات المعروفة. قد تتطور تلك المعايير لتشمل أشخاصًا أكثر مع الوقت؛ لأن الوضع يمضي بوتيرة سريعة.

تعليمات الحجز والعزل المنزلي:

إن كنت تشعر حاليًا بالمرض الذي تصاحبه حمى أو أعراض تنفسية أو إصابة بفيروس، تجنب التعرض للآخرين. إن كان هناك احتمالًا جوهريًا بأنك قد تعرضت لكوفيد-19 نتيجة السفر أو التعرض المباشر لحالة معروفة، فإننا نوصي حاليًا بأن تظل في المنزل لسبعة أيام (الحجز المنزلي)، حتى إن لم تظهر عليك الأعراض أو تحسنت حالتك. إن كنت مريضًا، نوصي بتجنب التعرض للآخرين (العزل المنزلي) لمدة 72 ساعة حتى تتعافى (حتى تذهب الحمى أو يتلاشى الشعور بالإعياء). سيعاني بعض المرضى من سُعال لفترة طويلة بعد بدء المرض - إن تعافيت بعد ذلك، تواصل مع الطبيب أو إحدى الموارد المذكورة لتحديد مدى مأمونية استئناف أنشطتك المعتادة.

تتضمن إرشادات الحجز والعزل المنزلي ما يلي:

- الزم المنزل ولا تستقبل زوارًا.
- لا تذهب لمنزل شخص آخر.
- لا تستخدم المواصلات العامة.
- قلل أنشطتك خارج المنزل، باستثناء اللجوء للرعاية الطبية.
- لا تذهب للعمل أو المدرسة أو المناطق العامة.
- تجنب التواصل القريب مع أفراد الأسرة (احتفظ بمسافة 10 أقدام بعيدًا عنهم بقدر الإمكان).
- غطِ سعالك و عطسك.
- نظف جميع الأسطح "المعرضة للمس الكثير" كل يوم.
- استخدم مرافق منفصلة للنوم والحمام/الاستحمام إن توفر ذلك.
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية (الأطباق أو أكواب الشرب أو الفناجين أو أدوات الطعام أو المناشف أو الفراش) مع الأشخاص أو الحيوانات الأليفة في منزلك. كما يجب أن تُغسل تلك الأدوات جيدًا بالماء والصابون بعد الاستخدام.
- اتصل بالطبيب مسبقًا قبل زيارته. سيسمح ذلك لمكتب موفر الرعاية الصحية باتخاذ التدابير اللازمة لمنع انتقال العدوى للناس أو التعرض لها.
- إن كنت قد أجريت اختبارًا للتحقق من وجود كوفيد-19، الزم منزلك حتى يُعلمك مزود الرعاية الصحية بنتائج الاختبار.

هل يعني ذلك حاجة عائلتي أو الأشخاص الآخرين الذين أعيش معهم للحجز الذاتي؟

أفراد العائلة الآخرين غير مطالبين بحجز أنفسهم ذاتيًا، ما لم يطلب منهم أحد المتخصصين الطبيين فعل ذلك. إن ظهرت عليك أعراض وأُشتبه في إصابتك بكوفيد-19، سيُصنّف أفراد العائلة كأشخاص قريبيين، وبالتالي سيُطلب منهم الخضوع للحجر الصحي الذاتي.

كيف تتم معالجة هذا الفيروس؟

يتعافى معظم الأشخاص المصابين بكوفيد-19 تلقائيًا. لا يوجد مضاد فيروسي مُحدد موصى به لكوفيد-19. يجب أن يتلقى الأشخاص المصابين بكوفيد-19 رعاية داعمة من أجل تخفيف أعراضهم، وبالنسبة للحالات الشديدة، يجب أن يتضمن العلاج مقدار من الرعاية لدعم وظائف الأعضاء الحيوية.

معلومات إضافية

- لمعرفة أحدث المعلومات عن فيروس كورونا واستجابة الصحة العامة المجتمعية، زُر موقع الصحة العامة المحلية الخاصة بك.
- مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): كوفيد-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
 - استشارات بروفيدنس (Providence) المتعلقة بفيروس كورونا: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

الزيارات الافتراضية المتاحة عبر الإنترنت
[/https://virtual.providence.org](https://virtual.providence.org)