

## مرض الكورونا ( كوفيد COVID-19): تعليمات الرعاية الصحية (Coronavirus disease (COVID-19): Care instructions)

### نظرة عامة (Overview)

يحدث مرض الكورونا (كوفيد COVID-19) نتيجة الإصابة بفيروس. أعراض كوفيد COVID-19 شبيهة جداً بأعراض الإنفلونزا أو الأمراض الأخرى التي تصيب الرئتين والشعب الهوائية (وتسمى بأمراض الجهاز التنفسي). قد يتسبب كوفيد COVID-19 في:

- الحمى
- السعال
- ضيق في التنفس
- صعوبة في التنفس
- ألم في الحلق
- رشح الأنف

إذا كنت بالغاً وتعاني من أي من هذه الأعراض، **فيجب** أن تقوم بالعزل الذاتي. لمعرفة المزيد قم بزيارة صفحة [متطلبات العزل الذاتي والحجر الصحي على الموقع الإلكتروني | Alberta.ca](#).

بالنسبة للأطفال وجميع الأشخاص الذين يبلغ عمرهم أكثر من 18 عاماً ويرتادون المدرسة الثانوية، استعمل [قائمة الفحص المبدي اليومي](#) يومياً قبل ذهابهم إلى المدرسة أو إلى دور رعاية الأطفال أو إلى أية نشاطات أخرى. إذا كان طفلك يعاني من أية أعراض مرضية، اتبع النصائح الواردة في قائمة الفحص.

في حال خضوعك لفحص الإصابة بكوفيد COVID-19، اتبع التعليمات الموجودة على موقع [ahs.ca/results](https://ahs.ca/results) حسب نتيجة الفحص.

وقد تشمل الأعراض المرضية الأخرى:

- انسداد الأنف
- ألم عند البلع
- ألم في الرأس
- قشعريرة
- آلام في العضلات أو المفاصل
- الشعور بتوعك عام
- الشعور بتعب أكثر من المعتاد أو الشعور بالإرهاق العام
- شعور باعتلال في المعدة (الغثيان)، أو القيء، أو الإسهال (البراز السائل)، أو عدم الشعور بالجوع
- فقدان حاسة الشم أو الذوق
- العين الوردية (التهاب الملتحمة)

إن كنت تعاني من أي من هذه الأعراض الأخرى المذكورة أعلاه، ابقَ في المنزل وقلل من مخالطتك للأشخاص الآخرين إلى حين اختفاء الأعراض لديك.



يُصاب غالبية الناس (حوالي 80% منهم) بأعراض خفيفة فقط أو لا يصابون بأية أعراض على الإطلاق. ولكن الأشخاص الذين يصابون بأعراض مرضية شديدة قد يحتاجون لتلقي الرعاية في المستشفى. في الحالات الشديدة، قد يُسبب مرض كوفيد COVID-19 الالتهاب الرئوي، ويجعل التنفس دون مساعدة صعبًا، وقد يؤدي إلى الوفاة.

### كيف ينتشر المرض؟

(How does it spread?)

ينتقل الفيروس من شخص لآخر عبر انتشار الرذاذ الناجم عن السعال أو العطس. وقد ينتشر من خلال لمس أي شيء يتواجد الفيروس على سطحه، مثل مقابض الأبواب أو سطح الطاولة، ومن ثم لمس الوجه.

### كيف يتم تشخيص المرض؟

(How is it diagnosed?)

يتم تشخيص المرض من خلال اختبار يستخدم مسحة من السائل الموجود في أنفك أو حلقك. قد تحتاج لإجراء فحوصات أخرى مثل تحاليل الدم والفحص بالأشعة المقطعية بالكمبيوتر (CT) على الرئتين. ولكن حتى وإن لم تخضع للفحص، قد يتم إبلاغك بأنك على الأرجح مُصاب بفيروس كوفيد COVID-19 بناءً على الأعراض المرضية لديك وتاريخك المرضي.

إذا كنت تعتقد بأنك قد تعرضت لكوفيد COVID-19 وكنت تعاني من أعراضه المرضية، فقم بإجراء التقييم الذاتي للإصابة بكوفيد COVID-19.

### هل هناك دواء لكوفيد COVID-19؟

(Is there medicine for COVID-19?)

إذا كنت تعاني من أعراض مرضية طفيفة، يمكنك الاعتناء بنفسك في المنزل. يمكنك تناول الأسيتامينوفين (Tylenol) للحمى أو ألم الرأس إن كان آمنًا للاستخدام بالنسبة لك. تحقق من ذلك الأمر مع طبيبك أو الصيدلي إن كنت غير متأكد.

في Alberta، يتم استخدام Paxlovid و Remdesivir لعلاج الأشخاص المصابين بكوفيد COVID-19. وهذان العلاجان مخصصان للأشخاص الذين يعانون من أعراض مرضية تتراوح شدتها من الطفيفة إلى المعتدلة ومن غير المقيمين في المستشفى لتلقي العلاج (المرضى الخارجيين). ينبغي تناول Paxlovid في غضون 5 أيام من بدء ظهور الأعراض. وينبغي تناول Remdesivir في غضون 7 أيام من بدء ظهور الأعراض.

للاطلاع على المزيد من المعلومات ولمعرفة الأشخاص المؤهلين لتلقي العلاج بدواء Paxlovid أو Remdesivir، يُرجى الاطلاع على صفحة علاج كوفيد COVID-19 للمرضى الخارجيين | Alberta Health Services.

يتلقى الأشخاص المصابون بكوفيد COVID-19 ويعانون من أعراض مرضية أكثر خطورة العلاج في المستشفيات مثل إعطاءهم الأكسجين والاستيرويدات والمساعدة على التنفس.

## ما الذي يجب على عمله إن أصبت بكوفيد COVID-19 أو إذا كنت أعاني من أعراض كوفيد COVID-19 المرضية؟ (What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

إذا تم تشخيص إصابتك بكوفيد COVID-19 أو ظهرت عليك أعراض كوفيد COVID-19 المرضية، فيجب عليك القيام بالعزل الذاتي. لمعرفة المزيد قم بزيارة صفحة [متطلبات العزل والحجر الصحي](#).

قم بإجراء التقييم الذاتي للإصابة بكوفيد COVID-19 لتعرف إن كنت بحاجة للخضوع لفحص الإصابة بكوفيد COVID-19.

اتصل بخدمة **Health Link** على الرقم 811 فور إصابتك بالأعراض المرضية. اتصل بشكل مسبق من منزلك قبل الذهاب إلى أحد مرافق الرعاية الصحية، مثل عيادة الطبيب أو العيادات الصحية العامة.

اتصل برقم **911** إذا كانت أعراضك المرضية شديدة وكنت بحاجة للمساعدة الطبية الفورية. أخبرهم بأنك قد تكون مصاباً بكوفيد COVID-19.

متابعة الرعاية الصحية هي جزء رئيسي من علاجك وسلامتك. تأكد من حضورك لجميع مواعيدك لتلقي الرعاية الصحية ولا تلغها، واتصل بطبيبك أو بخدمة **Health Link** على الرقم 811 إذا كنت تعاني من أية مشكلات صحية. من الجيد أيضاً أن تعرف نتائج فحوصك الطبية وأن تحتفظ بقائمة بالأدوية التي تتناولها.

## أين يمكنني الاطلاع على المزيد من المعلومات؟ (Where can I learn more?)

يمكنك الاطلاع على أحدث المعلومات عن كوفيد COVID-19 من المصادر التالية:

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Government of Canada](#)

## لقد تم تشخيص إصابتي بكوفيد COVID-19 أو أنا قيد العزل الذاتي بسبب احتمال إصابتي بكوفيد COVID-19. كيف يمكنني العناية بنفسى في المنزل؟ (I have been diagnosed with COVID-19 or am isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- توخى الحذر عند استعمال الأدوية. تناول أدويةك كما وصفها لك طبيبك. اتصل بطبيبك أو بخدمة **Health Link** على الرقم 811 إذا كنت تواجه مشكلة تتعلق بأدويةك.
- ابقَ في المنزل. لا تتردد المدرسة أو العمل أو الأماكن العامة. لا تستعمل وسائل النقل العامة (مثل الأتوبيس أو القطار). لا تغادر منزلك إلا إذا كنت بحاجة لتلقي الرعاية الطبية. اتصل بشكل مسبق من منزلك قبل ذهابك إلى عيادة الطبيب. بإمكان الطبيب أن يقرر إذا كانت الرعاية الطبية لحالتك تتطلب حضورك شخصياً أو أن الرعاية الافتراضية (عبر الهاتف أو محادثة عبر الفيديو) أفضل بالنسبة لك. إذا لم يكن لديك طبيب عائلة، فإذهب إلى [AlbertaFindADoctor.ca](#).
- ضع كمامة الوجه إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد COVID-19 وكنت غير قادر على الابتعاد عن الأشخاص الآخرين، سواء في منزلك أو عند الذهاب لتلقي المساعدة الطبية. ارتداء كمامة الوجه يساعد على منع الفيروس من الانتشار عند السعال أو العطس.
- قلل من مخالطتك للصيقة لباقي الأشخاص في منزلك. يجب أن يعتني بك شخص واحد فقط غير مريض. إذا أمكن، ابقَ في غرفة نوم منفصلة واستعمل حماماً منفصلاً عن باقي أفراد أسرتك.
- غطِّ فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. ومن ثم تخلص من المنديل في القمامة على الفور.

- اغسل يديك بشكل متكرر، خاصة بعد السعال أو العطس. استخدم الماء والصابون مع فرك اليدين جيداً لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الماء والصابون متاحين في ذلك الوقت، استعمل مطهر كحولي لليدين.
- لا تشارك استعمال الأدوات المنزلية الشخصية مع أشخاص آخرين. وتشمل هذه الأدوات أغطية السرير والمناشف والأكواب وأدوات الأكل والأجهزة الإلكترونية (مثل التابلت والهواتف النقالة).
- نظف وعقم جميع أجزاء منزلك يومياً. استعمل المنظفات المنزلية والمناديل أو بخاخات سوائل التعقيم. نظّف جيّداً جميع الأشياء التي تمسكها بيديك. وتشمل هذه الأشياء مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والهواتف ومقابض الثلاجة والميكرويف. ولا تنسَ تنظيف أسطح مناضد العمل وأسطح الطاولات والحمامات ولوحة مفاتيح الكمبيوتر.
- التزم بالنصائح التي تلقيتها بشأن موعد انتهاء فترة العزل الذاتي. إن لم تكن متأكداً، اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

### متى يجب على الاتصال لطلب المساعدة؟ (When should I call for help?)

اتصل بالرقم **911** في أي وقت تشعر بأنك بحاجة للرعاية الطبية العاجلة. وأخبرهم بأنك تعاني من أعراض



الإصابة بكوفيد-19. على سبيل المثال، اتصل إذا:

- كنت تعاني من صعوبة شديدة في التنفس أو من ألم شديد في الصدر.
- كنت تشعر بالإرتباك الشديد ولا تفكر بوضوح.
- في حالة إصابتك بالإغماء (فقدان الوعي).

اتصل بطبيبك أو بخدمة Health Link على الرقم 811 الآن أو اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا:

- كنت تعاني من صعوبة في التنفس مرة أخرى أو أصبح تنفّسك أسوأ عن ذي قبل.
- زادت حدة الأعراض المرضية لديك.
- إذا شعرت بالتحسن ثم ساءت حالتك مرة أخرى.
- إذا كنت تعاني من الجفاف الشديد. تشمل أعراض الجفاف ما يلي:
  - الجفاف الشديد للفم
  - إخراج كميات قليلة من البول
  - الشعور بالدوخة الشديدة

سواء كنت تعاني من هذه الأعراض أم لا، اتصل بطبيبك قبل ذهابك إلى العيادة. إذا كنت تعاني من أية أعراض مرضية، احرص على ارتداء كمامة الوجه عند ذهابك إلى الطبيب لمنع انتشار الفيروس.

### روابط متعلقة بمرض كورونا (كوفيد-19): تعليمات الرعاية الطبية (Related to Coronavirus Disease (COVID-19): Care Instructions)

- [كوفيد-19 : Alberta Health Services](#)
- [معلومات كوفيد-19 للمقيمين في Alberta: Alberta Health](#)
- [التقييم الذاتي لكوفيد-19](#)

للحصول على نصائح من ممرضة متخصصة أو معلومات صحية عامة على مدار الساعة 24/7 اتصل بخدمة Health Link على الرقم 811.

خبر مراجعة : 1 فبراير 2023  
مؤلف: مُقتبس من Healthwise

لا تُعتبر هذه المادة بديلاً عن استشارة أخصائي صحي مُؤهل. خصصت هذه المواد لغرض المعلومات العامة فقط ويتم تقديمها على "حالتها تلك"، لا تقدم أي تعهد أو ضمان Alberta Health Services وعلى عين المكان". بالرغم من بذل الجهود المُناسبة للتأكد من دقة المعلومات، فإن صريح أو ضمني أو قانوني، فيما يتعلق بدقة هذه المعلومات أو موثوقيتها أو اكتمالها أو قابليتها للتطبيق أو ملاءمتها لغرض معين. تُعلن بكل وضوح إخلاء طرفها من أية مسؤولية مرتبطة باستخدام الأفراد لهذه المواد، وعن أية مُطالبات أو دعاوى Alberta Health Services قضائية أو مُطالبات أو قضايا تنشأ عن هذا الاستخدام.