

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) [Coronavirus Disease (COVID-19)]

تعليمات العناية (Care instructions)

نظرة عامة (Overview)

ينجم مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) عن الإصابة بفيروس. أعراض كوفيد-19 شبيهة جداً بأعراض الإنفلونزا أو الأمراض الأخرى التي تصيب الرئتين والممرات الهوائية (وتسمى بالأمراض التنفسية). قد يتسبب كوفيد-19 في:

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

إذا كنت شخصاً بالغاً وتعاني من أي من هذه الأعراض يجب عليك عزل نفسك لمدة لا تقل عن 10 أيام بعد بدء ظهور الأعراض لديك أو لغاية اختفائها، مع اختيار الفترة الأطول.

بالنسبة للأطفال وجميع الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم أكثر من 18 سنة ويذهبون إلى المدرسة الثانوية، استعمل قائمة تدقيق الفحص المبني اليومي وذلك يومياً قبل الذهاب إلى المدرسة أو إلى دور رعاية الأطفال أو قبل القيام بأي نشاطات أخرى. إذا كان طفلك يعاني من أي أعراض، اتبع النصائح الواردة في قائمة التدقيق.

في حال خضوعك للفحص، اتبع التعليمات على ahs.ca/results حسب نتائج فحصك.

وقد تشمل الأعراض الأخرى:

- انسداد الأنف
- ألم عند البلع
- صداع
- قشعريرة
- آلام في العضلات أو المفاصل
- الشعور بتوعك عام
- الشعور بتعب أكثر من العادة أو عدم التمتع بأي قدر من الطاقة
- شعور باعتلال في المعدة (الغثيان)، أو التقيؤ، 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 بأي أعراض على الإطلاق. ولكن الأشخاص الذين يصابون بمرض شديد قد يحتاجون لتلقي الرعاية في المستشفى. في الحالات الشديدة، يمكن أن يتسبب مرض كوفيد-19 بالتهاب الرئتين ويجعل من التنفس صعباً من دون مساعدة، وقد يؤدي حتى للوفاة.

كيف ينتشر المرض؟ (How does it spread?)

ينتقل هذا الفيروس من شخص لآخر من خلال قطرات الرذاذ الناجمة عن السعال أو العطس. كما قد ينتشر من خلال لمس شيء ما يتواجد الفيروس على سطحه، مثل مقبض الباب أو سطح الطاولة، ومن ثم لمس وجهك.



كيف يتم تشخيص المرض؟ (How is it diagnosed?)

يتم تشخيص المرض من خلال فحص تستخدم فيه مسحة لأخذ السائل من أنفك أو حلقك أو أحياناً البصاق (البغم) من رنتيك. قد يتم إجراء فحوصات أخرى عليك، مثل تحاليل الدم وفحص التصوير المقطعي المحوسب (CT) على الرنتين. ولكن حتى وإن لم تخضع للفحص، قد تُخبر بأنه من المرجح بأنك مُصاب بالفيروس بناءً على الأعراض الظاهرة لديك وتاريخك المرضي.

إذا كنت تعتقد بأنك قد تعرضت لكوفيد-19 وكنت تعاني من الأعراض، قم بإجراء التقييم الذاتي لكوفيد-19.

هل هناك دواء لكوفيد-19؟ (Is there medicine for COVID-19?)

لا يوجد دواء لمحاربة الفيروس. إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة، يمكنك الاعتناء بنفسك في المنزل. يمكنك أخذ الأسيتامينوفين (Tylenol) للحمى أو الألم إن كان أمناً بالنسبة لك. تحقق من الأمر مع طبيبك أو الصيدلي إن كنت غير متأكد. العلاج في المستشفى للحالات الأكثر خطورة يشمل الدعم مثل الأكسجين والمساعدة على التنفس.

ما الذي ينبغي أن أقوم به إن أصبت بكوفيد-19 أو إذا كنت أعاني من أعراض كوفيد-19؟

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

في حال تشخيص إصابتك بكوفيد-19 أو كنت تعاني من أعراض كوفيد-19، ينبغي عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام بعد بدء ظهور الأعراض لديك ولغاية اختفائها (أي الفترتين أطول). ويعني ذلك أنه سيتوجب عليك البقاء في المنزل وبعيداً عن الأشخاص الآخرين. لمعرفة المزيد قم بزيارة

www.alberta.ca/isolation.aspx

قم بإجراء التقييم الذاتي لكوفيد-19 لتعرف إن كنت بحاجة للخضوع لفحص كوفيد-19.

اتصل بـ **Link Health** على الرقم 811 فور إصابتك بالأعراض. اتصل بشكل مسبق من منزلك قبل الذهاب إلى مرافق الرعاية الصحية، مثل مكتب الطبيب أو المستوصفات.

اتصل بـ **911** إذا كنت مريضاً للغاية وكنت بحاجة للمساعدة الطبية على الفور. أخبرهم بأنك قد تكون مصاباً بكوفيد-19.

رعاية المتابعة هي جزء رئيسي من علاجك ومن سلامتك. تأكد من حضورك لجميع مواعيدك لتلقي الرعاية الصحية ولا تلغيها، واتصل بطبيبك أو بـ Health Link على الرقم 811 إذا كنت تعاني من أي مشاكل. كما من الجيد أن تعرف نتائج فحصك وأن تحتفظ بقائمة الأدوية التي تتناولها.

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

يمكنك الاطلاع على آخر المعلومات حول كوفيد-19 من المصادر التالية:

• [Alberta Health](#)

• [Alberta Health Services](#)

• [حكومة كندا](#)

لقد تم تشخيص إصابتي بكوفيد-19 أو أنا قيد العزل الذاتي بسبب احتمالية إصابتي بكوفيد-19.

كيف يمكنني الاعتناء بنفسني في المنزل؟ (I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- توخى الحذر عند استعمال الأدوية. تناول أدويةك تماماً كما تم وصفها لك. اتصل بطبيبك أو بـ Link Health على الرقم 811 إذا كنت تعتقد بأن هناك مشكلة بدوائك.
- ابقَ في المنزل. لا تذهب إلى المدرسة أو العمل أو الأماكن العامة. لا تستعمل وسائل النقل العامة (مثل الباص أو القطار). غادر منزلك فقط إن كنت بحاجة لتلقي الرعاية الطبية. اتصل بشكل مسبق من منزلك قبل ذهابك إلى مكتب الطبيب. بإمكان طبيبك أن يقرر فيما إن كانت الرعاية بحضورك شخصياً أو الرعاية الافتراضية (مثل عبر الهاتف أو مكالمة الفيديو) أفضل بالنسبة لك. إذا لم يكن لديك طبيب عائلة، اذهب إلى AlbertaFindADoctor.ca.
- ارتدِ كمامة إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19 وكنت غير قادر على الابتعاد عن الأشخاص الآخرين، سواء داخل منزلك أو عند الذهاب لتلقي المساعدة الطبية. ارتداء الكمامة يساعد على منع الفيروس من الانتشار عندما تسعل أو تعطس.
- قلل من مخالطتك للأشخاص الموجودين في منزلك. يجب أن تتلقى الرعاية من شخص صحيح واحد فقط. عند الإمكان، ابقَ في غرفة نوم منفصلة واستعمل حماماً منفصلاً عن جميع الأشخاص الآخرين المتواجدين في منزلك.

- غطِّ فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس. ومن ثم ارمِه في القمامة على الفور.
- اغسل يديك بشكل متكرر، خاصة بعد السعال أو العطس. استخدم الصابون والماء، وافرك لغاية 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر لديك الصابون والماء في أي وقت، استعمل مطهر يدين كحولي.
- لا تشارك المواد المنزلية الشخصية مع أشخاص آخرين. وتشمل هذه المواد أغطية السرير والمناشف وأدوات الأكل والأجهزة الإلكترونية (مثل التابلت والهواتف).
- نظِّف وعقم منزل كل يوم. استعمل المنظفات المنزلية والمناديل أو البخاخات المطهرة. نظِّف الأشياء التي تمسكها يديك بشكل جيد. وتشمل هذه مقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد ومقابض الثلاجة والميكرويف. ولا تنسَ أسطح مناضد العمل وأسطح الطاولة والحمامات والوواح مفاتيح الكمبيوتر.
- اتبع النصائح التي قُدِّمت لك حول الموعد الآمن لمغادرة العزل. إن لم تكن متأكد، اتصل بـ Link Health على الرقم 811.

متى ينبغي علي الاتصال لطلب المساعدة؟ (When should I call for help?)

اتصل بالرقم **911** في أي وقت تعتقد فيه بأنك بحاجة للرعاية العاجلة. وأخبرهم بأنك تعاني من أعراض كوفيد-19. على سبيل المثال، اتصل إذا:

- كنت تعاني من صعوبة شديدة في التنفس أو من ألم شديد في الصدر.
- كنت مرتبكاً للغاية ولا تفكر بوضوح.
- في حالة إغمائك (فقدان الوعي).

اتصل بطبيبك أو بـ **Link Health** على الرقم **811** الآن أو أطلب الرعاية الطبية الفورية إذا:

- كنت تعاني من صعوبة جديدة في التنفس أو أصبح تنفسك أسوأ من قبل.
- ازدادت حالة الأعراض لديك سوءاً.
- بدأت بالتحسن ومن ثم ساءت حالتك.
- كنت تعاني من أعراض الجفاف مثل:
 - الجفاف الشديد للخم
 - إخراج كميات قليلة من البول
 - الشعور بالدوخة الشديدة

سواء كنت تعاني من الأعراض أم لا، اتصل بمكتب طبيبك قبل ذهابك. إذا كنت تعاني من أي أعراض، احرص على ارتداء الكمامة عند ذهابك إلى الطبيب للمساعدة على منع انتشار الفيروس.

للحصول على نصائح من المرضى وللمعلومات الصحية العامة على مدار 7/24 اتصل بـ **Health Link** على الرقم **811**.

المعلومات محدثة بتاريخ: 2 نوفمبر/تشرين الثاني 2020
المؤلف: مقتبس من Healthwise

هذه المواد مقدمة لأغراض إعلامية فقط. وينبغي عدم استعمالها بدلاً من النصائح أو التعليمات أو العلاجات الطبية. إذا كانت لديك أي أسئلة، تحدث مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية المناسب.