

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

أسئلة شائعة حول كوفيد-19

تعرف على الأجوبة عن بعض [الأسئلة الأكثر شيوعاً عن 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. انتشر كوفيد-19 في جميع أنحاء العالم بما في ذلك بريتش كولومبيا وأعلن أنه جائحة عالمية.

خطة التطعيم ضد كوفيد-19 في بريتش كولومبيا

لمعرفة المزيد حول لقاحات كوفيد-19، بما في ذلك مواضيع مثل عملية اعتماد اللقاح وخطة توزيع اللقاح في بريتش كولومبيا، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الحصول على لقاح كوفيد-19](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: خطة التطعيم ضد كوفيد-19](#)
- [لقاحات الحمض النووي الريبوزي المرسال \(mRNA\) الخاصة بكوفيد-19 \(HealthLinkBC File 124\)](#)

إن كانت لديك أسئلة أخرى حول لقاح كوفيد-19، مثل معرفة من سيتلقى اللقاح ومتى، يُرجى الاتصال بالرقم 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319).

الفحص

يوصى أي شخص يعاني من أعراض تشبه أعراض نزلة البرد أو الإنفلونزا أو كوفيد-19 بالخضوع للفحص، حتى لو كانت طفيفة. لا داعي للخضوع للفحص إن لم تكن لديك أعراض. لا تحتاج إلى إحالة ولا الاتصال بـ **1-8-1**. اعرف المزيد عن [الفحص والأماكن التي يمكنك الخضوع فيها للفحص](#).

الأعراض

تتشابه أعراض كوفيد-19 مع الأمراض التنفسية الأخرى، بما في ذلك الإنفلونزا ونزلات البرد. قد يعاني البعض من أعراض طفيفة بينما يعاني آخرون من أعراض أشد. إن كنت تعاني من كوفيد-19، أو تعتقد أنك قد تكون حاملاً للفيروس، ساعد في منع انتشاره للآخرين عن طريق العزل الذاتي منذ بدء ظهور الأعراض. إن كنت مريضاً، ابقَ في المنزل.

للحصول على معلومات عن أعراض كوفيد-19، وما عليك فعله إن كنت تشعر بالتوَعك، ومن قد يكون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات، انظر [أعراض كوفيد-19](#).

قلل خطر إصابتك بالعدوى

ينتشر فيروس كورونا من الشخص المصاب من خلال:

- قطرات الرذاذ الصادر عن الجهاز التنفسي عندما يسعل الشخص أو يعطس
 - المخالطة الشخصية عن قرب، كاللمس أو المصافحة
 - لمس الأشياء أو الأسطح الملوثة بالفيروس ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك
- من المهم إبقاء مسافة مترين تقريباً بينك وبين الشخص المصاب لتقليل استنشاق الرذاذ إن سعل أو عطس.

اعرف المزيد حول كيفية [تقليل خطر إصابتك بالعدوى](#).

الحد من انتقال العدوى

التباعد الجسدي

لا زال التباعد الجسدي عن الآخرين أمرًا مهمًا عند الخروج من منزلك. استمر باتباع هذه النصائح البسيطة للمساعدة على الحد من انتقال كوفيد-19.

- ابق في المنزل وحافظ على مسافة آمنة عن أفراد العائلة عند إصابتك بأعراض البرد أو الإنفلونزا.
- اغسل يديك بانتظام.
- تجنب لمس وجهك أو عينيك أو أنفك أو فمك.
- غطّ أنفك وفمك عند السعال أو العطاس.
- لا تصافح أو تعانق أحداً من خارج عائلتك.
- حافظ على التباعد الجسدي بترك مسافة مترين تقريباً بينك وبين الآخرين عندما تخرج.

لمعرفة المزيد حول كيفية حماية نفسك والآخرين، انظر [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: التباعد الجسدي](#).

الكمامات

تعمل الكمامات كحاجز وتساعد على إيقاف انتشار قطرات الرذاذ عندما تتكلم أو تضحك أو تعني أو تسعل أو تعطس. يمكن لارتداء الكمامة مع اتخاذ الإجراءات الوقائية أعلاه أن يساعد في حماية من حولك.

الكمامات غير الطبية أو القماشية

يمكن للكمامة القماشية أن تساعد على منع قطرات رذاذ الجهاز التنفسي لشخص لا تُعلم إصابته من ملامسة أشخاص خارج منزله. يُشترط الآن على جميع سكان بريتش كولومبيا ابتداءً من سن الثانية عشرة ارتداء كمامة غير طبية أو كمامة قماشية أو غطاء للوجه في كثير من الأماكن العامة المغلقة لأنها يمكن أن تساعد في حمايتك وحماية من حولك. وذلك لأنه يمكن لبعض الأشخاص نشر الفيروس عندما تكون لديهم أعراض طفيفة جداً أو حين قد لا يعلمون أنهم مصابون. قد لا يُشترط ارتداء الكمامة غير الطبية في الأماكن التي تُطبّق فيها خطط السلامة والإجراءات المتعلقة بكوفيد-19 كنظام الزمر والفحوصات الصحية كما هو الحال في الصفوف الدراسية. يُستثنى من ذلك الأشخاص الذين لا يستطيعون وضع أو إزالة الكمامة بمفردهم.

لا تضع كمامة الوجه ولا أي غطاء كواقى الوجه وأدوات حماية العينين على الرضع الذين لم يتجاوزوا عامهم الثاني من العمر.

الكمامات الطبية

يُشترط ارتداء الكمامات الطبية على المرضى وزبائن ووزار معظم مرافق الرعاية الصحية. كما يوصى باستخدامها إن كانت لديك أعراض كوفيد-19 أو كنت تقدم الرعاية لشخص يعاني من أعراض كوفيد-19.

لا يكفي ارتداء الكمامة وحده لحمايتك من الإصابة بكوفيد-19. استمر بممارسة الإجراءات الوقائية كغسل اليدين المتكرر وتنظيف وتعقيم الأسطح والأشياء والتباعد الجسدي قدر الإمكان.

لمعرفة المزيد حول ارتداء الكمامة وأنواع الكمامات، انظر [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الكمامات](#).

البقاء قرب المنزل

يساعد البقاء قرب المنزل على تقليل فرص انتشار كوفيد-19. العزل الذاتي إجباري بعد السفر في رحلات دولية. تعرف على المزيد حول السفر ضمن كندا وخارجها في [السفر وكوفيد-19](#).

العزل الذاتي

يعني العزل الذاتي أن تبقى في المنزل وأن تتجنب الاختلاط بالآخرين. وهو إجراء مهم لوقف انتشار المرض.

إن كنت تعيش في نفس المنزل مع شخص مصاب بكوفيد-19 أو لديه أعراض تنفسية بدأت خلال 14 يوماً من عودته إلى كندا، فأنت معرض لخطر كبير للإصابة ونشر العدوى للآخرين. اعزل نفسك ذاتياً في المنزل لمدة 14 يوماً. ابق في غرف منفصلة ونم في أسرة منفصلة واستخدم حمامات منفصلة إن أمكن.

على كل شخص يمكن أن يكون قد احتكك بشخص مصاب بكوفيد-19 أو رجع من رحلة دولية أن يعزل نفسه ويتحرى أعراض كوفيد-19 التي يمكن أن تظهر خلال مدة تصل حتى 14 يوماً بعد التعرض للفيروس.

على كل شخص تظهر لديه أعراض مشابهة لكوفيد أن يعزل نفسه بعد ظهورها.

لمعرفة المزيد عن العزل الذاتي ومن عليه الخضوع له والانتهاه منه، انظر [العزل الذاتي وكوفيد-19](#).

المراقبة الذاتية

تعني المراقبة الذاتية الانتباه الشديد لما تشعر به. سجل درجة حرارتك وراقب إن كانت هناك أي أعراض تشبه أعراض كوفيد-19. قد تحتاج أيضاً إلى أن تساعد الأطفال أو الأشخاص المقربين الأكبر سناً أو المصابين بمرض مزمن ممن يخضعون للمراقبة الذاتية. لمعرفة المزيد عن الأعراض التي ينبغي تحريها انظر:

- [أعراض كوفيد-19](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الأعراض](#)

لمعرفة المزيد عن المراقبة الذاتية، انظر:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: كيفية المراقبة الذاتية \(PDF 477KB\)](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: نموذج المراقبة الذاتية اليومية لكوفيد-19 \(PDF 257KB\)](#)

التعرض في الأماكن العامة

مع تزايد المخالطة الاجتماعية في مجتمعاتنا، قد ينتابك القلق من التعرض للفيروس في الأماكن العامة. انظر [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: التعرض لكوفيد-19 في الأماكن العامة](#).

للحصول على معلومات من دائرة الصحة المحلية في منطقتك حول التعرض في المجتمع، انظر:

- [دائرة صحة الأمم الأولى](#)
- [دائرة الصحة في فريجر](#)
- [دائرة صحة المنطقة الداخلية](#)
- [دائرة صحة الجزيرة](#)
- [دائرة الصحة الشمالية](#)
- [دائرة صحة المنطقة الساحلية في فانكوفر](#)

مع استمرار المخالطة الاجتماعية في مجتمعنا، قد ينتابك القلق أيضاً حول القيام بالعلاقات الاجتماعية بأمان. لمعرفة المزيد حول القيام بالعلاقات الاجتماعية بأمان لتقليل خطر التعرض لكوفيد-19، انظر:

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: تنظيم الفعاليات](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: المخالطات الاجتماعية الأكثر أماناً](#)

العلاج

لا يوجد علاج محدد لكوفيد-19. يمكن تدبير الكثير من الأعراض في المنزل. اشرب الكثير من السوائل واحصل على الكثير من الراحة واستخدم آلة ترطيب الهواء أو خذ حماماً ساخناً لتخفيف السعال أو التهاب الحلق. يمكن استخدام الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة (مثل التايلينول) لتخفيض الحرارة والألام. إذا أردت قياس درجة حرارتك، فم بذلك قبل أخذ الدواء الخافض للحرارة أو انتظر 4 ساعات بعد أخذ آخر جرعة.

يتعافى معظم الناس من فيروس كورونا من تلقاء أنفسهم. أما بالنسبة للأشخاص الذين يكون مرضهم أشد خطورة، فقد يحتاجون إلى رعاية داعمة سواء داخل المستشفى أو خارجها. إذا كنت بحاجة إلى رؤية مقدم الرعاية الصحية، اتصل به قبل فترة من الوقت كي يتمكّن من الترتيب لفحصك بأمان. ارتدِ كمامة لحماية الآخرين.

يتواجد أطباء وممرضون ممارسون لتقديم الرعاية بشكل شخصي أثناء جائحة كوفيد-19، وقد توفر بعض العيادات مواعيد عبر الهاتف ومكالمات الفيديو كذلك. إن كنت بحاجة إلى رعاية، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. إن لم يكن لديك مقدم رعاية صحية ثابت، يمكنك استخدام [دليل HealthLinkBC](#) أو الاتصال بالرقم **8-1-1** للعثور على مقدم للرعاية الصحية في مجتمعك.

عندما ترى مقدّم الرعاية الصحيّة، يُرجى أن تخبره عن

- الأعراض التي تعاني منها
- المكان الذي كنت مسافراً إليه أو الذي تقم فيه
- إذا خالطت شخصاً مريضاً عن قرب أو لفترة طويلة، خاصةً إذا كان يعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة التنفّس.

لمزيد من المعلومات حول ما يمكنك فعله إذا أصبت بأعراض انظر [الأعراض وكوفيد-19](#).

الصحة النفسية

يمكن أن تسبب جائحة كوفيد-19 مشاعر من الارتباك والحزن والقلق التي يصعب التعامل معها. هذه المشاعر طبيعية عند مواجهة أمر مجهول. من المهم أكثر من أي وقت مضى أن تعتني بصحتك النفسية وأن تهتم بنفسك. لمعرفة المزيد حول الصحة النفسية وكوفيد-19:

- [الصحة النفسية وكوفيد-19](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: السلامة النفسية أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [الحكومة الكندية: العناية بصحتك النفسية \(PDF 371KB\)](#)

الأطفال والشباب والعائلات

يمكن أن تشكل تربية الأطفال أثناء فترة الجائحة تحدياً للأهل. إن كنتِ حاملاً أو مرضعة، قد تراودك أسئلة حول صحتك وصحة طفلك. وقد تتناوبك مخاوف إضافية حول تربية أطفالك أثناء فترة بقائهم في المنزل. لمعرفة المزيد حول صحة الرضع والأمهات ومساعدة أطفالك على التكيف أثناء فترة الجائحة:

- [الأطفال والشباب والعائلات أثناء جائحة كوفيد-19](#)

الأدوية

مع تفاقم جائحة كوفيد-19، أجريت تغييرات على طرق صرف الصيدالدة للأدوية. يتضمن ذلك إعادة تعبئة الأدوية المصروفة بوصفة وتوفيرها في حالة الطوارئ. لا يستطيع الصيدالدة صرف أدوية جديدة دون وصفة. لمعرفة المزيد حول التغييرات التي طرأت على خدمات الصيدليات، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني لهيئة الصيدالدة في بريتش كولومبيا: [فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\)](#)

موارد مفيدة

هناك الكثير من المعلومات عن كوفيد-19 وعن استجابة المقاطعة للجائحة. للحصول على قائمة بالموارد الموثوقة التي نستخدمها في HealthLinkBC **8-1-1** لتزويد سكان بريتش كولومبيا بالمعلومات والمشورة الصحية، انظر [الموارد المفيدة عن كوفيد-19](#).

للحصول على معلومات عن كوفيد-19 بلغات أخرى، انظر صفحة [المحتويات المترجمة لمركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا](#). تتوفر أيضاً مقاطع فيديو بلغة الإشارة الأمريكية.

إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول صحتك اتّصل بـ HealthLinkBC **(8-1-1)** في أي وقت أو تحدّث مع مقدّم الرعاية الصحية الذي يعتني بك.

آخر تحديث: 29 يناير/كانون الثاني 2021

تم اقتباس المعلومات الواردة في المقال الصحي عن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) من صفحات [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الفحص ومركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الأعراض ومركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: لقاحات كوفيد-19](#)، عند زيارتها في 29 يناير/كانون الثاني 2021.

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC يُرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/healthfiles أو وحدة الصحة العامة المحلية الأقرب إليك. للحصول على معلومات في الحالات غير الطارئة والمشورة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم **8-1-1** (مجاناً). للسمع وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم **7-1-1**. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.