

مرض فيروس كورونا لعام 2019 (كوفيد-19): الاعتناء بنفسك أو بالآخرين

إذا ظهرت عليك أنت أو أحد أفراد الأسرة أعراض الإصابة بمرض كوفيد-19، فاتبع هذه الإرشادات لمنع انتشار الفيروس والسيطرة على الأعراض.

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من أعراض مرض كوفيد-19

- ابق في المنزل. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه وأخبره أن لديك أعراض كوفيد-19. قم بعمل ذلك قبل الذهاب إلى أي مستشفى أو عيادة. اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. قد ينصحك بعزل نفسك في المنزل. وهذا ما يسمى بالعزل الذاتي. قد يُطلب منك أيضًا الابتعاد مسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين لمنع انتشار المرض. "مرض كوفيد-19". يطلق على هذه المسافة اسم "مسافة التباعد الاجتماعية".
- لا تذهب إلى العمل ولا المدرسة ولا الأماكن العامة. قلل من التلامس الجسدي مع أفراد أسرتك. قلل من الزوار. لا تقبل أي شخص أو تشارك أدوات تناول الطعام أو الشراب مع أي شخص. نظف الأسطح التي تلمسها بمطهر. فالغرض من ذلك المساعدة على منع انتشار الفيروس.
- 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.
- قم 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. يوفر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها [توجيهات بشأن كيفية صنع قناع للوجه](#). التزم بارتداء القناع بحيث يغطي كلاً من الأنف والفم (CDC).
- لا تشارك الطعام أو الأغراض الشخصية مع الأشخاص في منزلك. وهذا يشمل عناصر مثل أواني الطعام والشراب والمناشف وشراشف الفراش.
- إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى أو العيادة، فتوقع أن يرتدي طاقم الرعاية الصحية معدات واقية مثل الأقنعة والعباءات والقفازات ووسائل حماية العين. قد يُنصح بالانتظار أو الدخول من خلال منطقة منفصلة. والغرض من ذلك المساعدة على منع الفيروس المحتمل إصابتك به من الانتشار.
- أخبر موظفي الرعاية الصحية بأي سفر قمت به مؤخراً. وهذا يشمل السفر في المناطق المحلية في وسائل النقل العام. قد يحتاج الموظفون إلى البحث عن الأشخاص الآخرين الذين خالطتهم.
- اتبع جميع التعليمات التي يقدمها لك طاقم الرعاية الصحية.

في حالة تشخيص إصابتك بمرض كوفيد-19

- ابق في المنزل وابدأ في عزل نفسك. لا تغادر منزلك إلا إذا كنت بحاجة إلى الحصول على رعاية طبية. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة.
- اتبع جميع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه. اتصل بعيادة مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه قبل الذهاب إليها. فبذلك يمكنهم الاستعداد وإعطائك التعليمات اللازمة لك. فالغرض من ذلك المساعدة على منع انتشار الفيروس.
- إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى أو العيادة، فتوقع أن يرتدي طاقم الرعاية الصحية معدات واقية مثل الأقنعة والعباءات والقفازات ووسائل حماية العين. قد يُنصح بالانتظار أو الدخول من خلال منطقة منفصلة. والغرض من ذلك المساعدة على منع الفيروس المحتمل إصابتك به من الانتشار.
- ارتد قناع الوجه المكون من طبقتين أو أكثر. استخدم إما قناعاً من القماش بطبقتين من القماش المنسوج بإحكام والذي يسمح بمرور الهواء أو قناعاً ورقياً يمكن التخلص منه مع قناع من القماش فوقه. فالغرض من ذلك حماية الآخرين من الجراثيم. إذا لم تكن قادراً على ارتداء القناع، يجب على مقدمي الرعاية ارتدائه. يمكنك صنع قناع وجه من القماش

[توجيهات بشأن كيفية صنع قناع للوجه](#). التزم (CDC) بنفسك. يوفر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بارتداء القناع بحيث يغطي كلاً من الأنف والفم.

- ابتعد عن الأشخاص الآخرين في منزلك.
- تجنب مخالطة الحيوانات الأليفة والحيوانات بصفة عامة.
- لا تشارك الطعام أو الأغراض الشخصية مع الأشخاص في منزلك. وهذا يشمل عناصر مثل أواني الطعام والشراب والمناشف وشراشف الفراش.
- 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.
- اغسل يديك بانتظام.

العناية الذاتية في المنزل

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على 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 ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (ACOG) تتصح مجموعات الخبراء، الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد. الحوامل أو المرضعات بالتحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بهن حول اللقاح، (CDC).

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 اللقاح في شكل جرعة واحدة أو جرعتين. إذا حصلت على اللقاح في شكل جرعتين، يتم إعطاء الجرعة الثانية بعد عدة أسابيع من الجرعة الأولى.

يهدف العلاج الحالي بشكل أساسي إلى مساعدة جسمك أثناء محاربته للفيروس. ويُعرف ذلك باسم الرعاية الداعمة. في حالات الإصابة بفيروس كوفيد-19 الخطيرة، قد تحتاج إلى البقاء في المستشفى. تتضمن الرعاية الداعمة ما يلي:

- **الحصول على قسط من الراحة.** فهذا يساعد جسمك على محاربة المرض.
- **شرب السوائل بشكل مستمر.** شرب السوائل هو أفضل وسيلة للوقاية من الجفاف. حاول أن تشرب من 6 إلى 8 أكواب من السوائل يوميًا أو كما ينصح مقدم الرعاية الصحية. استشر مقدم الرعاية الصحية كذلك حول السوائل الأفضل لك. لا تشرب السوائل التي تحتوي على الكافيين أو الكحول.
- **ويتم استخدام هذه الأدوية للمساعدة في تخفيف (OTC) تناول أدوية علاج الألم التي لا تحتاج إلى وصفة طبية** الألم وتقليل ارتفاع درجة الحرارة. اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه بشأن الدواء الذي لا يحتاج إلى وصفة طبية الذي يمكنك استخدامه.

إذا كنت قد خضعت للعلاج بسبب الاشتباه في إصابتك بفيروس كوفيد-19 أو التأكد من إصابتك به، فاتبع جميع تعليمات فريق الرعاية الصحية المسؤول عنك. وسوف يشمل ذلك الحالات التي يكون من المقبول فيها إيقاف العزل الذاتي. قد تتلقى أيضًا تعليمات حول تغييرات في الوضعية لمساعدتك على التنفس، مثل الاستلقاء على بطنك (وضعية الرقود). إذا كنت قد خضعت للعلاج في المستشفى وخرجت من المستشفى، فقد يتم إرسالك إلى المنزل باستخدام مقياس تأكسج النبض. هذا جهاز إلكتروني صغير تقوم بشبكته بطرف إصبعك. وهو يقيس كمية الأكسجين في جسمك. اتبع تعليمات فريق الرعاية الصحية الخاص بك بشأن استخدامه، وكيف سيتواصلون معك، ومتى يتم الاتصال بهم.

وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية مؤخرًا على هذا العلاج بالأجسام المضادة وحيدة النسيلة للاستخدام في حالات الطوارئ مع بعض الأشخاص الذين تكون نتيجة الفحص الفيروسي لهم بشأن مرض كوفيد-19 إيجابية ولديهم أعراض خفيفة إلى متوسطة ولكنهم لم يدخلوا إلى المستشفى. وهو غير متوفر على نطاق واسع، ولا يزال قيد الاستقصاء حاليًا. وتمت الموافقة عليه للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا أو أكبر والذين يزنون حوالي 88 رطلاً (40 كجم) والمعرضين لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 الشديد والإقامة في المستشفى. وهذا يشمل الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا وأكبر والأشخاص الذين يعانون من حالات مزمنة معينة. العلاج بالأجسام المضادة وحيدة النسيلة غير معتمد للأشخاص

- الموجودين في المستشفى والمصابين بكوفيد-19، أو
- الذين يحتاجون إلى العلاج بالأكسجين لعلاج كوفيد-19، أو
- الذين يحتاجون إلى علاج بالأكسجين لعلاج حالة مزمنة ويحتاجون إلى زيادة معدل تدفق الأكسجين بسبب كوفيد-19.

إذا تم التأكد من إصابتك بفيروس كوفيد-19، فقد يطلب منك فريق الرعاية الصحية المتابع لحالتك التفكير في التباعد بالبلالزما ويسمى ذلك بالتباعد بالبلالزما النقاهاة لفيروس كوفيد-19. فقد تحتوي البلازما المأخوذة من الأشخاص الذين تعافوا تمامًا من فيروس كوفيد-19 على أجسام مضادة للمساعدة في مكافحة الفيروس لدى المصابين حاليًا بحالة مرضية خطيرة. لا يعرف الخبراء مدى سلامة بلازما المتعافين من مرض كوفيد-19 أو مدى جودة عملها. يستمر البحث. وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على استخدامه في حالات الطوارئ لدى بعض الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 الخطير أو الذي يهدد حياتهم.

الرعاية المنزلية للشخص المريض

- اتبع جميع التعليمات التي يصدرها لك مقدمي الرعاية الصحية.
- اغسل يديك بانتظام.
- ارتد ملابس واقية وفقًا للتوجيهات.
- تأكد من أن الشخص المريض يرتدي قناعًا. إذا لم يتمكن الشخص المريض من ارتداء قناع، فلا تبقى في نفس الغرفة مع ذلك الشخص. إذا كان يجب أن تبقى في نفس الغرفة، فارتد قناعًا. تأكد عند ارتدائك لقناع من أنه يغطي كل من الأنف والفم.
- تتبع أعراض الشخص المريض.
- قم بتنظيف أسطح المنزل بشكل متكرر بكثرة باستخدام مطهر. وهذا يشمل الهواتف وعدادات المطبخ ومقبض باب الثلاجة وأسطح الحمام وغيرها.
- لا تدع أي شخص يشارك الأدوات المنزلية مع الشخص المريض. يشمل ذلك أدوات تناول الطعام والشراب أو المناشف أو الملابس أو البطانيات.
- قم بتنظيف الأقمشة والغسيل جيدًا.
- أبعد الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة عن الشخص المريض.

متى يمكنك إيقاف العزل الذاتي

عندما تكون مصابًا بمرض كوفيد-19، يجب أن تبتعد عن الأشخاص الآخرين. وهذا ما يسمى بالعزل الذاتي.

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 البقاء في المنزل بعيدًا عن الآخرين أو إعادة إعادة الاختبار ما لم تكن لديك أعراض (CDC) إجراء 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 اتصالك بالآخرين، واتصل بموفر الرعاية وراقب الأعراض.

إذا كنت بصحة جيدة في المعتاد، فلا تنصح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بإعادة إجراء اختبار كوفيد-19 باستخدام مسحات الأنف والحنجرة. يمكنك إيقاف العزل الذاتي عندما تتحقق كل هذه الأمور الثلاثة:

1. لم تصب بارتفاع في درجة الحرارة لمدة 24 ساعة على الأقل. وهذا يعني عدم حدوث ارتفاع في درجة الحرارة بدون تناول دواء خافض لدرجة الحرارة، مثل أسيتامينوفين، لمدة 24 ساعة على الأقل.
2. تتحسن الأعراض التي تعاني منها، مثل السعال أو صعوبة التنفس.
3. مرور 10 أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض الأولى.

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه قبل مغادرة المنزل. أخبره إذا كانت الأشياء الثلاثة المذكورة أعلاه قد حدثت معك. قد يخبرك أنه لا بأس بمغادرة المنزل. وفي بعض الحالات، قد تصدر الولاية أو المنطقة المحلية التي تعيش بها توجيهات محددة. وسيخبرك مقدم الرعاية الصحية بمزيد من المعلومات.

إذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف وأصابك مرض كوفيد-19، أو إذا كنت قد تعرضت لمرض كوفيد-19 حاد، فسوف تختلف إلى حد ما التعليمات الموجهة إليك بشأن موعد الخروج من العزل. يمكن لبعض الوضعيات والعلاجات أن تتسبب في إضعاف جهاز المناعة. ويشمل ذلك علاج السرطان أو نخاع العظام أو زرع الأعضاء، وحالات مثل فيروس نقص المناعة البشرية أو اضطرابات الجهاز المناعي الأخرى. وقد ينصحك بالبقاء في المنزل من 10 إلى 20 يومًا بعد بداية ظهور الأعراض عليك. قد يرغب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في إعادة الفحوصات لفيروس كوفيد-19. اتبع تعليمات مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه.

عند العودة إلى البيئات العامة

عندما تكون في حال جيد بما يكفي للخروج من منزلك، ضع في اعتبارك إرشادات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بشأن أقنعة الوجه القماشية:

- جميع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن عامين بارتداء (CDC) تنصح مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أقنعة الوجه القماشية التي تحتوي على طبقتين أو أكثر في الأماكن العامة أو في المنزل عندما يكونون بالقرب من الأشخاص الآخرين خارج منازلهم، خاصةً عندما يكون من الصعب تطبيق التباعد الاجتماعي. على سبيل المثال ارتد أقنعة الوجه في الأماكن التي يتواجد فيها أشخاص آخرون، مثل وسائل النقل العام والاحتجاجات والمسيرات العامة والمتاجر والمقاهي والمطاعم المزدحمة. أو عندما تكون موجودًا في مكان مغلق مع أشخاص لا يعيشون معك.
- قد تساعد الأقنعة القماشية في منع الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 من نشر الفيروس إلى الآخرين.
- من المرجح أن تقلل الأقنعة القماشية من انتشار مرض كوفيد-19 عندما يتم استخدام الأقنعة على نطاق واسع من قبل الأشخاص الموجودين في الأماكن العامة.

يجب على بعض الأشخاص المعيّنين 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 الأمراض حول من لا يجب عليه ارتداء قناع للوجه \(CDC\) والوقاية منها](#).

متى ينبغي الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك؟

يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية على الفور في حالة حدوث أي مما يلي مع الشخص المريض:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر

إذا كان الشخص المريض يعاني من أي من هذه الأعراض، فاتصل على 911:

- صعوبة في التنفس تزداد سوءًا
- ألم أو ضغط في الصدر يزداد سوءًا
- تحول لون الشفتين أو الوجه إلى اللون الأزرق
- سرعة نبض القلب أو عدم انتظامه

- الارتباك أو صعوبة السير
- إغماء أو فقدان الوعي
- سعال مصحوب بالدم

العودة إلى المنزل من المستشفى

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض كوفيد-19 وتم إخراجك مؤخرًا من المستشفى

- اتبع التعليمات الواردة أعلاه للاعتناء بنفسك وعزل نفسك ذاتيًا.
- اتبع التعليمات المحددة من قبل فريق الرعاية الصحية بالمستشفى.
- اطرح الأسئلة إذا كان هناك أي شيء غير واضح بالنسبة لك. اكتب الإجابات حتى تتذكرها.

3/8/2021 :□□□□□ □□□ □□□□□