



# مقاطعة لوس أنجلوس عندما تتلقى التطعيم الكامل

للاطلاع على أحدث إصدار من هذه الإرشادات، يُرجى نقر الرابط التالي: [ph.lacounty.gov/fullyvax](http://ph.lacounty.gov/fullyvax)

## حماية نفسك وحماية الآخرين

إن لقاحات كوفيد-19 المتوفرة حاليًا في الولايات المتحدة تحمي الأشخاص الملقحين من الإصابة بفيروس كوفيد-19، بما في ذلك السلالة المتغيرة دلتا. يمكن للأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل القيام بأنشطة أكثر وهم تحت قيود أقل من الأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم بشكل كلي.

## العدوى الاختراقية

يمكن لنسبة صغيرة من الأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل أن يصابوا بالمتغير دلتا من فيروس كوفيد-19. ومن المتوقع حدوث هذه "العدوى الاختراقية" حتى مع اللقاحات عالية الفعالية. المهم أن العدوى الاختراقية في هذه الحالات عادة ما تؤدي إلى مرضٍ خفيف. إذا تم تطعيمك، فإن خطر إصابتك بالعدوى، أو إصابتك بأعراض المرض، وخاصة خطر دخول المستشفى أو التعرض للوفاة، أقل بكثير من الخطر إن لم يتم تطعيمك. تشير البيانات الجديدة إلى أن بعض الأشخاص الذين تم تطعيمهم والذين أصيبوا بفيروس دلتا يمكنهم نقل الفيروس للآخرين؛ ويبدو أن هذا جزء صغير فقط من انتشار الفيروس.

حتى بعد تلقيك اللقاح الكامل ضد كوفيد-19، استمر في اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية نفسك والآخرين، بما في ذلك:

- ارتد كمامة ذات إحكام جيد عند الحاجة، وذلك في جميع الأماكن الداخلية، سواء كانت أماكن عامة، أو مواقع عمل، أو مدارس (من رياض الأطفال حتى المرحلة الثانوية) أو في الفعاليات الخارجية الكبيرة في مقاطعة لوس أنجلوس (انظر أدناه)
- اغسل (أو عقم) يديك كثيرًا.
- عليك البقاء في المنزل عندما تكون مريضًا. إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19، فيجب عليك البقاء معزولًا، والتحدث إلى طبيب وإجراء الفحوصات.

للحصول على معلومات حول ما يمكن توقعه بعد الحصول على اللقاح، بما في ذلك الآثار الجانبية للقاح وكيفية الإبلاغ عنها، طالع رابط [يعد الحصول على اللقاح](#).

## متى أكون قد تلقيت اللقاح الكامل؟

تعتبر قد تلقيت اللقاح الكامل ضد كوفيد-19 بعد أسبوعين من:

- تلقيك لقاح جونسون آند جونسون/ جانسن ضد كوفيد-19، أو
- تلقيك الجرعة الثانية من لقاح فايزر أو موديرنا ضد كوفيد-19، أو
- تلقيك كل جرعات أي من [اللقاحات](#) الخاصة بفيروس كوفيد-19 أقرته منظمة الصحة العالمية للاستخدام في حالات الطوارئ.

أقرت منظمة الصحة العالمية لقاحات كوفيد-19 التالية للاستخدام في حالات الطوارئ:

- فايزر-بايونتيك (مثل كوميرناتي وتوزناميران)
- موديرنا
- جونسون آند جونسون (جانسن)
- أسترازينيكا-أكسفورد (مثل، كوفيشيلد وفاكسزيفريا)
- سينوفارم
- سينوفاك



# مقاطعة لوس أنجلوس عندما تتلقى التطعيم الكامل

## معلومات مهمة لمن يعانون من ضعف في جهاز المناعة

إذا كنت تعاني من مرض يضعف جهاز المناعة أو تتناول أدوية تضعف بشدة جهاز المناعة لديك<sup>1</sup> (مثل علاج السرطان، أو زرع الأعضاء، أو الأمراض الروماتيزمية)، فقد لا تكون فعالية التطعيم كما هي متوقعة.

- تحدث إلى طبيبك لمناقشة أنشطتك. قد تحتاج إلى الاستمرار في اتخاذ جميع الاحتياطات بعد التطعيم للوقاية من كوفيد-19.
- إذا حصلت على جرعتين من لقاح فايزر أو موديرنا، تنصح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بحصولك على جرعة إضافية من اللقاح. تحدث مع طبيبك بشأن احتياجك لجرعة إضافية من لقاح كوفيد-19. إذا كنت تحتاج إلى جرعة ثالثة، اسأل عن أفضل توقيت بناء على خطتك العلاجية الحالية. يمثل ذلك أهمية خاصة إذا كنت على وشك بدء أو استئناف علاج مثبّط للمناعة. لمزيد من المعلومات، انظر "[الجرعات الإضافية للأشخاص ذوي أجهزة المناعة الضعيفة](#)".

## النقل العام والسفر

- يجب عليك ارتداء الكمامة بشكل دائم:
  - على متن الطائرات، والحافلات، والقطارات، وغيرها من وسائل النقل العام، أو عند مشاركة الركاب أثناء السفر إلى الولايات المتحدة أو داخلها أو خارجها.
  - في محطات النقل في الولايات المتحدة، مثل المطارات، والقطارات، ومحطات الحافلات.
- يمكنك السفر **محليًا** و**دوليًا**. تأكد من اتباع متطلبات المنطقة (أو المناطق) التي ستزورها. قد تتطلب منك بعض الأماكن إظهار نتيجة اختبار سليمة قبل السفر. كن مستعدًا لذلك وخطط له مسبقًا.
- عند العودة إلى مقاطعة لوس أنجلوس من خارج كاليفورنيا:
  - عليك **مراقبة صحتك** لمدة 14 يومًا. لن تكون بحاجة إلى الحجر الصحي وإجراء اختبار بعد السفر المحلي طالما لم تظهر لديك أعراض<sup>2</sup>.
  - إذا **سافرت دوليًا**، لن تحتاج إلى الحجر الصحي طالما لم تظهر عليك أعراض. يوصى بإجراء الاختبار بعد 3 إلى 5 أيام من عودتك.
- ملحوظة: يجب أن يكون لديك **دليل على اختبار كوفيد-19 سلبي** للعودة إلى الولايات المتحدة.

## الأماكن العامة

- يجب على كل شخص يبلغ من العمر عامين أو أكثر ارتداء كمامة في جميع الأماكن العامة الداخلية، وأماكن الفعاليات والتجمعات الداخلية، وأماكن العمل العامة والخاصة الداخلية والفعاليات الكبيرة الخارجية في مقاطعة لوس أنجلوس، سواء تلقوا التطعيم أم لا.

<sup>1</sup> يشمل الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية أو يتناولون أدوية تضعف جهاز المناعة قد لا يحصلون على حماية كافية عند أخذ اللقاح. ويتضمن هؤلاء الأشخاص: من يتلقون علاجًا نشطًا للأورام أو سرطانات الدم، أو من خضعوا لعملية زراعة أعضاء أو يتناولون أدوية تثبط المناعة، أو خضعوا لزراعة خلية جذعية خلال آخر عامين أو يتناولون أدوية تثبط جهاز المناعة، أو المصابون بنقص متوسط أو شديد للمناعة الأولية (مثل متلازمة دي جورج، أو متلازمة فيسكوت آلدريك)، أو عدوى متقدمة أو غير معالجة بفيروس نقص المناعة البشري، أو من يخضعون لعلاج نشط بجرعة عالية من الكورتيكوستيرويد أو غيرهم من الأدوية التي تثبط الاستجابة المناعية. تحدث إلى طبيبك إذا كان لديك واحدة من هذه الحالات أو حالة مشابهة. لمزيد من المعلومات، بما في ذلك إن كان يوصى لك بجرعات إضافية من اللقاح، قم بزيارة صفحة موقع [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها الخاصة بلقاحات كوفيد-19 للأشخاص الذين يعانون من نقص متوسط إلى شديد بالمناعة](#).

<sup>2</sup> قد تظهر الأعراض بعد 2 إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس وقد تشمل: الحمى أو الارتجاف، أو السعال، أو ضيق/صعوبة التنفس، أو فقدان حاسة الذوق أو الشم، أو الإرهاق، أو سيلان أو انسداد الأنف، أو آلام العضلات أو الجسم، أو الصداع، أو التهاب الحلق، أو الغثيان أو القيء، أو الإسهال. لا تشمل هذه القائمة جميع الأعراض المحتملة لمرض كوفيد-19. لا تظهر الأعراض على بعض الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19. قم بزيارة الرابط [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare) لمعرفة المزيد حول ما يجب القيام به إذا كنت مريضًا.



# مقاطعة لوس أنجلوس عندما تتلقى التطعيم الكامل

- يجب على الجميع\* ارتداء كمامة بغض النظر عن حالة التطعيم:
  - في جميع أنواع المواصلات العامة ومراكز النقل
  - في أماكن الرعاية الصحية (بما فيها مرافق الرعاية طويلة الأجل)
  - في الملاهي ومراكز التبريد
  - داخل أي مرفق للخدمات الشبابية (مثل المدارس من مرحلة رياض الأطفال إلى المرحلة الثانوية، ورعاية الأطفال، والمخيمات النهارية، وما إلى ذلك)
  - في الفعاليات الكبيرة الخارجية (الفعاليات التي يحضرها أكثر من 10,000 شخص مثل الحفلات والمباريات الرياضية والموكب).
  - في أي مكان خارجي آخر تنص فيه سياسة العمل أو المكان على هذا

ملاحظة: يُسمح لك بخلع الكمامة أثناء قيامك بالنشاطات التالية:

- الأكل أو الشرب الفعلي ما دمت جالسًا أو واقفًا في مكان محدد مثل طاولة أو منضدة أو مقعد محجوز. وهذا يعني أن بإمكانك خلع الكمامة قليلاً عندما تأكل أو تتناول المشروب فعليًا ولكن يجب عليه إعادتها فورًا بعد ذلك. يجب عليك كذلك ارتداء كمامة عندما تنتظر تقديم الطعام لك، وبين كل طبق وآخر أو كل مشروب وآخر، وأثناء الجلوس بعد الانتهاء من طعامك أو شرابك.
- وجودك وحدك في غرفة أو مكتب منفصل.
- الاستحمام أو السباحة.
- أداء أو تلقي خدمات النظافة الشخصية أو العناية الشخصية (مثل العناية بالوجه أو الحلاقة) التي لا يمكن القيام بها دون إزالة كمامتك.

\***هناك بعض الأشخاص الذين لا يجب أن يرتدوا الكمامة**، مثل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية أو إعاقات معينة، والأشخاص الذين يواجههم مقدم الرعاية الطبية الخاص بهم ألا يرتدوا الكمامة. ينبغي للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 8 سنوات ارتداء الكمامة فقط عند وجودهم تحت إشراف الكبار. للحصول على تفاصيل ومعلومات عن أنواع بديلة من أغذية الوجه، طالع الروابط التالية لمعرفة الذين لا ينبغي عليهم ارتداء الكمامة و الاعتبارات الخاصة للأشخاص ذوي صعوبات التواصل أو الإعاقات المحددة.

\***في مكان العمل**، يجب على العمال اتباع متطلبات الكمامات ذات الوقاية الأكثر وكما هو منصوص عليه في Cal/OSHA وأمر مسؤول الصحة بالمقاطعة. قد يتم إعفاء بعض الموظفين من ارتداء الكمامة في مواقف محددة بشرط وجود تدابير سلامة بديلة. للحصول على تفاصيل متطلبات العمل، طالع الرابط الإلكتروني لأمر مسؤول الصحة والرابط الخاص بأفضل الممارسات للشركات.

## اختبار كوفيد-19

- لن تحتاج إلى إجراء اختبار كوفيد-19 في أغلب الأحيان طالما لم تكن لديك أعراض. لكن مع ذلك:
- يوصى أن تخضع لاختبار كوفيد-19 إذا كنت اختلطت بشكل مباشر مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19.
  - قد يُطلب منك إجراء الاختبار إذا كنت جزءًا من تحقيق بشأن تفشي المرض.
  - قد يُطلب منك المشاركة في اختبار المراقبة الروتيني في بعض الأماكن عالية الخطورة عندما ترتفع مستويات انتقال العدوى في المجتمع.

راجع اختبارات كوفيد-19 لمزيد من المعلومات.



# مقاطعة لوس أنجلوس عندما تتلقى التطعيم الكامل

## الحجر الصحي

- طالما أنك لا تعاني من أعراض، فلن تضطر إلى الحجر الصحي إذا خالطت مصابًا بكوفيد-19، أو بعد عودتك من خارج الولاية أو من السفر الدولي.
  - لا يزال ينبغي عليك [الخضوع للاختبار ومراقبة صحتك](#) لاكتشاف أي أعراض لمرض كوفيد-19 لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة مع أي مصاب، أو عند العودة إلى مقاطعة لوس أنجلوس. إذا كنت تعيش مع شخص يعاني من نقص المناعة، أو كان معرضاً لخطر متزايد للإصابة بمرض شديد، أو كنت تعيش مع شخص لم يتلقى التطعيم (بما في ذلك الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 12 عامًا)، ففكر في ارتداء الكمامة في المنزل لمدة 14 يومًا أو حتى تحصل على نتيجة اختبار سلبية.
- يُرجى زيارة [الصفحة الإلكترونية للحجر الصحي](#) لمزيد من المعلومات.

## المصابون بمرض كوفيد-19

- إذا تم تشخيصك بعدوى كوفيد-19، يجب عليك اتباع كل [تعليمات العزل](#).
- يجب عليك الاستمرار في اتخاذ الاحتياطات إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19 أو كنت تعتني بأحد المصابين، ويتضمن هذا ارتداء الكمامة والتباعد قدر الإمكان.