

فيروس كورونا الجديد (nCoV-2019)

1. ما هو فيروس كورونا؟



فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات. يصيب العديد منهم الحيوانات، لكن بعض فيروسات كورونا المتنقلة من الحيوانات يمكن أن تتطور (تتحول) إلى فيروس كورونا بشري جديد يمكن أن ينتشر من شخص لآخر. هذا ما حدث مع فيروس كورونا الجديد المعروف باسم SARS-CoV-2 الذي يسبب المرض المعروف باسم COVID-19. عادةً ما تسبب الأمراض الناتجة عن فيروسات كورونا مرضاً خفيفاً إلى متوسط، مثل نزلات البرد. بعضها - مثل فيروسات السارس أو ميرس - يسبب التهابات خطيرة مثل الالتهاب الرئوي.

2. كيف تنتشر فيروسات كورونا؟

مثل أمراض الجهاز التنفسي الأخرى - كالإنفلونزا - تنتشر فيروسات كورونا بين البشر عادةً من شخص مصاب لديه أعراض عن طريق:

- من خلال القطرات الناتجة عن طريق السعال والعطس.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب أو مصافحته.
- لمس كائن أو سطح به الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك

نحن نتعلم المزيد كل يوم حول مدى انتشار فيروس كورونا الجديد والفترة التي يستغرقها الناس حتى يمرضوا. سوف نبقى على اطلاع عند توفر المعلومات.

لا تفترض أن شخصاً من أي أصل أو جنسية من المحتمل أن يكون مصاباً بـ COVID-19؛ لقد أصاب هذا الفيروس أشخاصاً من أصول وجنسيات مختلفة في جميع أنحاء العالم.

3. ما هي أعراض COVID-19؟

تراوحت الأمراض التي تم الإبلاغ عنها بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد، مما يتطلب الدخول إلى المستشفى والموت.

تشمل الأعراض:

- حرارة
- سعال
- صعوبة في التنفس.
- إعياء شديد

إذا كنت قد سافرت من أرض الصين وحدث لك أي من هذه الأعراض في غضون 14 يوماً من عودتك، فعليك السعي للحصول على الرعاية الطبية على الفور. قبل أن تذهب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ، اتصل على الفور وأخبرهم عن أعراضك وعن سفرك الأخير.

نقاط هامة

- فيروس كورونا الجديد هو فيروس جديد لم يتم اكتشافه بين البشر.
- يمكن أن تنتشر فيروسات كورونا من خلال الاتصال الشخصي الوثيق، أو عن طريق لمس كائن أو سطح عليه الفيروس.
- خطوات الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي سوف تساعدك في الوقاية من فيروس كورونا الجديد.
- تبذل إدارة الصحة العامة أقصى جهودها لمنع انتشار فيروس كورونا في مقاطعة لوس أنجلوس.
- اتصل بالرقم 211 إذا كان لديك أسئلة أخرى.

للمزيد من المعلومات:

مقاطعة لوس أنجلوس

إدارة الصحة العامة

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

فيروس كورونا الجديد (nCoV-2019)

4. ماذا أفعل إذا عانيت من هذه الأعراض وكنت قد سافرت مؤخرًا إلى بلد مصاب؟

تشير الدلائل الواردة من بلدان أخرى إلى أنه مثل الإنفلونزا فمعظم الناس سوف تظهر عليهم أعراض خفيفة ويجب عليهم البقاء في منازلهم حتى بعد 24 ساعة من الإصابة بالحمى. يجب على بعض الأشخاص الاتصال بطبيبهم في وقت مبكر، بما في ذلك كبار السن، أو النساء الحوامل، أو أولئك الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي (HIV) أو مشاكل طبية كامنة. إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو عدم القدرة على الحفاظ على مستوى السوائل، فعليك الانتقال إلى غرفة الطوارئ أو اتصل بالرقم 911، غير أنه من الأفضل أن تتصل بطبيبك قبل الذهاب للحصول على الرعاية.

يجب عليك أيضًا الاتصال بالطبيب إذا تعرضت لاتصال وثيق مع شخص مصاب بـ COVID-19. تفضل بزيارة موقع مركز السيطرة على الأمراض (CDC) للحصول على قائمة محدثة بالبلدان الأكثر تضرراً من COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

5. هل يمكنني الحصول على اختبار لفيروس كورونا؟

لا يصبح الاختبار مفيداً إذا لم يكن لديك أعراض. ومع ذلك، فإن معظم الناس سيتحسنون مع الراحة لذلك ليست هناك حاجة لرؤية الطبيب إذا كان لديك أعراض خفيفة. إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو لا أنك غير قادر على الحفاظ على مستوى السوائل، فاستشر الطبيب أو اتصل على 911. يجب على المرضى المعينين مثل المسنين أو أولئك الذين يعانون من ضعف المناعة (HIV) أو لديهم ظروف طبية كامنة، الاتصال بالطبيب في وقت مبكر. إذا كانت لديك أعراض خفيفة، فقد لا تكون هناك حاجة للذهاب إلى منشأة طبية لزيارة الطبيب. إذا كانت لديك أسئلة، فيرجى الاتصال بالعيادة أو طبيبك قبل الدخول.

6. كيف يتم علاج مرض فيروس كورونا الجديد؟

لا يوجد علاج محدد للإعياء الناجم عن فيروس كورونا الجديد. ومع ذلك، يمكن علاج العديد من الأعراض. يعتمد العلاج على حالة المريض.

لا يوجد لقاح لفيروس كورونا الجديد. كن على دراية بالمنتجات الاحتمالية المعروضة للبيع التي تدّعي - كذباً - الوقاية من أو علاج هذه العدوى الجديدة.

7. هل سينتشر فيروس كورونا في الولايات المتحدة؟

تم تحديد عدة حالات في الولايات المتحدة لم تسافر إلى أي بلد مصاب. هذا يشير إلى وجود انتشار بالمجتمع في الولايات المتحدة وأن ذلك الانتشار قد يستمر.

8. كيف يمكنني حماية نفسي عند السفر؟

حالياً، يوصي مركز السيطرة على والوقاية من الأمراض (CDC) بأن يتجنب الناس أي سفر غير ضروري إلى البلدان الأكثر تأثراً بمرض COVID-19. تحقق من معلومات عن COVID-19 للسفر بالصفحة الإلكترونية الخاصة بمركز السيطرة على والوقاية من الأمراض (CDC) <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> للحصول على أحدث التوصيات.

تحَدَّث مع طبيبك قبل السفر لتتأكد من أنك قد تلقيت اللقاحات والأدوية الموصى بها المحددة لوجهتك وحماية صحتك.

9. ما هي الإجراءات التي يتم اتخاذها من قبل الحكومة الفيدرالية فيما يتعلق بالمسافرين من الصين وإيران؟

بسبب حدوث تفشي لمرض COVID-19 في الصين وإيران، أصدر البيت الأبيض توجيهات خاصة بالسفر:

- منع جميع الرعايا الأجانب الذين سافروا أو كانوا في الصين وإيران في الـ 14 يوماً السابقة لدخول الولايات المتحدة. يمكن تجديد هذا الأمر من قبل الرئيس كل 14 يوماً.
- مطالبة جميع مواطني الولايات المتحدة وأفراد أسرهم المقربين العائدين من الصين بالدخول إلى أحد المطارات الإحدى عشرة في الولايات المتحدة (بما في ذلك مطار لوس أنجلوس)، حيث سيتم فحصهم من قبل عملاء الجمارك وحماية الحدود الأمريكية.

فيروس كورونا الجديد (nCoV-2019)

- إذا ظهرت على المسافرين علامات أمراض الجهاز التنفسي، فسيتم إرسالهم لإجراء فحوصات إضافية إلى مرفق الرعاية الصحية.
- إذا كان المسافرون في مقاطعة "هوبي" في أي وقت خلال الـ 14 يوماً الماضية، فسيتم عزلهم في مكان آمن ومراقبة المرض لمدة 14 يوماً من تاريخ تعرضهم الأخير.
- إذا كان المسافرون عاندين من أماكن أخرى في الصين وكانوا على اتصال وثيق مع حالة مؤكدة من فيروس كورونا الجديد، فقد يتم أيضاً تطبيق الحجر الصحي عليهم لمدة 14 يوماً من التعرض الأخير.
- إذا كان المسافرون عاندين من جميع أنحاء الصين ولم يكونوا على اتصال وثيق مع حالة مؤكدة من فيروس كورونا الجديد، فسيُسمح لهم بالسفر إلى وجهتهم النهائية حيث سيتم مراقبتهم من قبل إدارة الصحة العامة المحلية التابعة لهم ويطلب منهم البقاء في منازلهم وتجنب الأماكن العامة لمدة 14 يوماً من التعرض الأخير.

10. ما هي الإجراءات التي تتخذها الحكومة الفيدرالية بشأن المسافرين من البلدان المتأثرة الأخرى؟

يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) أي مسافر من بلدان أخرى مصابة بفيروس COVID-19 وقد يعاني من الحمى أو السعال أو صعوبة في التنفس - في غضون 14 يوماً بعد مغادرته - بأن يتصل بطبيبه والعزلة الذاتية (تجنب الاتصال مع الآخرين وعدم السفر بوسائل النقل لعام وهو مريض).

11. كيف تقوم إدارة الصحة العامة برصد المسافرين المعزولين ذاتياً؟

مع توجيهات السفر الجديدة، ستقوم إدارة الصحة العامة بالرصد المنتظم للحالات المحتملة لمعرفة ما إذا كانت تظهر أي أعراض أو حمى. هذه هي نفس العملية التي نستخدمها مع الأمراض المعدية الأخرى مثل الحصبة. ستقوم إدارة الصحة العامة أيضاً برصد جهات الاتصال لمدة 14 يوماً بعد وقت تعرضها الأخير، وبعد ذلك يتم اعتبارها خالية من خطر الإصابة بـ COVID-19.

12. ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي والآخرين من أمراض الجهاز التنفسي مثل nCoV-2019؟

كما هو الحال مع أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، هناك خطوات يمكن للجميع اتخاذها يومياً لتقليل خطر الإصابة بالأمراض أو إصابة الآخرين بالفيروسات المنتشرة.

عليك اتباع النصائح التالية:

- **ابق في المنزل عندما تكون مريضاً**
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام، وقبل الأكل، وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم مطهر اليدين الذي يحتوي على نسبة 60٪ على الأقل من الكحول. اغسل يديك بالماء والصابون دائماً إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- حد من الاتصال الوثيق - مثل التقبيل ومشاركة الكؤوس أو الأواني - مع الأشخاص المرضى.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي تقوم بلمسها بشكل متكرر باستخدام رذاذ التنظيف المنزلي العادي أو فوط المسح.
- قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس بمنديل، ثم قم برمي المناديل الورقية المستعملة في سلة المهملات. إذا لم يكن لديك منديل، فاستخدم كمك (لا تستخدم يديك).
- أقمعة الوجه أكثر فعالية عند استخدامها بشكل صحيح من قبل العاملين في مجال الرعاية الصحية والأشخاص المصابين بالمرض.
- حصل على لقاح الأنفلونزا لمنع الإصابة بالأنفلونزا إذا لم تفعل ذلك هذا الموسم.

فيروس كورونا الجديد (nCoV-2019)

13. هل يجب عليّ ارتداء كمامة؟

لا ينصح الأشخاص الصحيحون أن يرتدوا كمامة لحماية أنفسهم من COVID-19 ما لم ينصحهم أخصائي الرعاية الصحية بذلك. يجب استخدام الكمامة من قبل الأشخاص الذين يعانون من COVID-19 والذين لديهم أعراض وذلك لحماية الآخرين من الإصابة. يجب أن يرتدي الكمامة العاملون الصحيحون وغيرهم من الأشخاص الذين يعتنون بشخص مصاب بـ COVID-19 عن قرب.

14. هل يمكن أن يتم إغلاق المدارس أو المشاريع التجارية؟

إذا كان COVID-19 ينتشر على نطاق واسع عبر مجتمع ما، فقد يكون من الضروري أن يوصي بإغلاق المدارس أو المشاريع التجارية القريبة للمساعدة في منع انتشار المرض. تشجع إدارة الصحة العامة المنظمات والمدارس على مراجعة وتحديث خطط الطوارئ الخاصة بها والنظر في طرق مواصلة الخدمات الحيوية إذا كان يجب تخفيض العمليات في الموقع مؤقتاً. تحدث مع مدرسة أطفالك أو مركز الرعاية النهارية للتعرف على خطة عمليات الطوارئ الخاصة بهم والاستعداد المسبق لترتيبات رعاية الأطفال البديلة الممكنة. تحدث أيضاً مع أصحاب العمل وتعرف على ما قد يُطلب منك القيام به إذا كانت هناك عمليات إغلاق أو تخفيض للعمل في الموقع.

15. ماذا يمكنني أن أفعل إذا تعرضت للتوتر بشأن COVID-19؟

عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخباراً عن تفشي مرضٍ معدٍ، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق وتظهر عليك علامات على الإجهاد - حتى عندما يؤثر تفشي المرض على الأشخاص البعيدين عن المكان الذي تعيش فيه وتكون عرضة لخطر أقل بالإصابة بالمرض. من المهم العناية بصحتك الجسدية والعقلية. للحصول على نصائح حول ما يمكنك فعله للمساعدة في التغلب على المشكلة، اقرأ "التعامل مع الإجهاد أثناء تفشي الأمراض المعدية" على موقع إدارة الصحة العامة الإلكتروني. للحصول على المساعدة، اتصل بخط المساعدة في الوصول إلى مركز مقاطعة لوس أنجلوس التابع لإدارة الصحة العقلية على مدار 24 ساعة طوال الأسبوع على الرقم 854-7771 (800) أو اتصل بالرقم 1-1-2.

16. ما الذي يمكنني فعله أيضاً؟

- عليك إيجاد مقدم رعاية صحية إذا لم يكن لديك بالفعل.
- عليك تحديث مجموعات الطوارئ الخاصة بك بالطعام والماء والإمدادات لتستمر بضعة أيام في حالة الحاجة إلى الحجر الصحي.
- على الرغم من أن هذا غير مرجح، فمن المهم أن تكون مستعداً كما تفعل في أي حالة طوارئ أخرى.
- مواصلة تشجيع البيئات الترحيبية لجميع أعضاء مجتمعنا.
- تحقق دائماً مع المصادر الموثوقة للحصول على أحدث المعلومات الدقيقة حول فيروس كورونا الجديد.

○ مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (مقاطعة - LACDPH)

▪ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

○ ولاية كاليفورنيا - إدارة الصحة العامة (CDPH - الولاية)

▪ <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>

○ مراكز السيطرة على المرض والوقاية منه (CDC الوطنية)

▪ <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

○ منظمة الصحة العالمية (WHO العالمية)

▪ <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

إذا كان لديك أسئلة وتود التحدث لشخص ما، يرجى الاتصال بالرقم 1-1-2