

ما كوفيد-19؟

كوفيد-19 يسببه فيروس يُسمى سارس-كوف-2. يعاني معظم مصابي كوفيد-19 بأعراض خفيفة، إلا أنه قد يسبب مرضًا شديدًا ويؤدي إلى الوفاة، ويمكن أن يصاب بعض الأشخاص بالمرض دون أن يُظهروا أي أعراض. ولكن كوفيد-19 يمكنه أيضًا أن يتسبب في أمراض خطيرة والموت. والبعض أكثر عرضة للإصابة بمرض كوفيد-19 الحاد. بعد الإصابة بالعدوى، يعاني البعض من حالات ما بعد كوفيد-19، التي تتضمن مجموعة كبيرة من الأعراض الجديدة أو المتكررة أو مشاكل صحية قد تستمر لأسابيع أو شهور، وهي حالات قد تصيب كذلك من لم تظهر عليهم الأعراض في البداية. لمزيد من المعلومات، انظر صفحة ويب [تأثيرات ما بعد كوفيد](#) من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

ما متحورات فيروس كورونا؟

مثل جميع الفيروسات، يتغير فيروس سارس-كوف-2 المسبب لمرض كوفيد-19 باستمرار عبر طفرات تضيف إلى تكوين الفيروس وتنتج منه نسخًا مختلفة قليلًا تسمى "متحورات". قد تؤدي إحدى الطفرات أحيانًا إلى انتشار الفيروس بسهولة، أو جعل من يصابون بالفيروس أشد مرضًا، أو جعل الفيروس مقاومًا للعلاج أو اللقاحات. تساعد لقاحات كوفيد-19 المستخدمة في الولايات المتحدة في الوقاية من المرض الحاد والوفاة بسبب هذه المتحورات. بما في ذلك أوميكرون. لمزيد من المعلومات، انظر صفحة ويب [ما الذي تحتاج إلى معرفته عن المتحورات](#) من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

كيف ينتشر مرض كوفيد-19؟

ينتشر فيروس سارس-كوف-2 من شخص لآخر بشكل أساسي من خلال قطرات الرذاذ التنفسي الذي يطلقه في الهواء مصاب بمرض كوفيد-19 عندما يتحدث، أو يغني، أو يسعل، أو يصرخ، أو يعطس، أو يتنفس بشدة فيستنشقه آخرون أو يهبط على عيونهم، أو أنفهم، أو فمهم. يزداد خطر الإصابة بالعدوى مع الاقتراب من مصاب بمرض كوفيد-19. تزيد الأماكن المغلقة سيئة التهوية من خطر الإصابة بالعدوى لأن قطرات الرذاذ المحتوي على الفيروس قد يتركز وينتشر في الهواء حتى 6 أقدام، بل وقد يبقى معلقًا في الهواء بعد مغادرة المصاب للغرفة. قد ينتشر الفيروس كذلك عن طريق لمس الشخص سطحًا عليه بعض هذا الرذاذ ثم لمس عينيه، أو أنفه، أو فمه، إلا أن هذا أقل شيوعًا. لمزيد من المعلومات، انظر صفحة ويب [كيف ينتشر كوفيد-19](#) من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

ما أعراض مرض كوفيد-19؟

قد تشمل أعراض كوفيد-19 واحدًا أو أكثر مما يلي: الحمى، والقشعريرة، والسعال، وضيق أو صعوبة التنفس، والشعور بالتعب، وآلام العضلات أو الجسم، والصداع، والتهاب الحلق، والغثيان أو القيء، والإسهال، وانسداد الأنف أو سيلانه، أو فقدان جديد للتذوق أو الشم. قد يصاب البعض بكوفيد-19 دون أن تظهر عليهم أي أعراض.

ماذا لو ظهرت علي أعراض مرض كوفيد-19؟

إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19، التزم المنزل ولا تخالط الآخرين وقم بإجراء اختبار كوفيد-19 على الفور. استشر طبيبك بشأن أي أعراض تقلقك. يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidcare لمعرفة المزيد عما تفعله إذا مرضت. لمزيد من المعلومات حول كيفية إجراء اختبار كوفيد-19، يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidtests/how. إذا احتجت إلى مساعدة في إيجاد طبيب، اتصل بالخط الساخن على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1-2-1 أو تفضل بزيارة 211LA.org.

متى يجب أن أجري اختبار كوفيد-19؟

من المهم إجراء اختبار لمرض كوفيد-19، حتى لو كنت [قد تلقيت كل](#) لقاحات كوفيد-19:

- إذا كانت لديك أعراض كوفيد-19،
- إذا خالطت مصابًا بمرض كوفيد-19 (انظر تعريف المخالط أدناه).

- من الجيد أيضًا إجراء الاختبار قبل وبعد حضور تجمع أو فعالية وقبل وبعد السفر.

يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidtests لمزيد من المعلومات حول الوقت الذي يجب أن تخضع فيه للاختبار وكيفية الحصول على الاختبار.

ماذا لو كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية؟

سيعني هذا أن الاختبار اكتشف فيروس كوفيد-19 لديك، ومن المرجح جداً أنك مصاب بكوفيد-19 وأنت قادر على نشره للآخرين. يتعين عليك العزل (تجنب الآخرين) لمدة 5 أيام على الأقل. يجب عليك ارتداء كمامة وقائية مناسبة إذا كان لا بد من التواجد بالقرب من الآخرين أثناء وجودك في العزل. اتبع تعليمات العزل عن كُتب المذكورة في الرابط ph.lacounty.gov/covidisolation.

أبلغ جميع مخالطيك بأن من المحتمل أن يكونوا قد أصيبوا بالعدوى ولا بد من اتخاذ الخطوات اللازمة لتقليل نشر كوفيد-19. أطلعهم على [تعليمات للمخالطين](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts) المتوفرة بعدة لغات على ph.lacounty.gov/covidcontacts. يجب أن يتبع مخالطوك عن قرب التعليمات، حتى لو شعروا أنهم بصحة جيدة أو كانوا محصنين.

اعرف المزيد عن نتائج الاختبارات عبر زيارة صفحة [فهم نتائج اختبارك الفيروسي](https://ph.lacounty.gov/covidtests) على الرابط ph.lacounty.gov/covidtests.

هل يمكنني الحصول على دواء لعلاج كوفيد-19؟

إذا كانت لديك أعراض وكانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية وكنت [معرضًا أكثر](#) لخطر الإصابة الحادة، توجد أدوية يمكنك تناولها للمساعدة في إبقائك خارج المستشفى. قد تكون مؤهلاً لهذا العلاج إذا كنت تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر أو وفق مشورة مقدم رعايتك الصحية بصرف النظر عن عمرك. يتم تناول بعض الأدوية عن طريق الفم (علاج فموي) وبعضها الآخر عن طريق الحقن.

توجد عدة طرق مختلفة للحصول على أدوية كوفيد-19.

- يمكن لطبيبك أن يكتب لك وصفة طبية.
- يمكنك استخدام برنامج "الاختبار للعلاج" الفيدرالي، أو يمكنك الاتصال بخدمة الصحة العامة عبر الهاتف (سبعة أيام في الأسبوع من 8:00 صباحًا إلى 8:30 مساءً على 0473-540-833). توفر هذه الاختبارات الخاصة بخدمات العلاج إمكانية الوصول إلى اختبار كوفيد-19 وتقييمه، وإذا كنت مؤهلاً، ستأخذ علاج كوفيد-19 عن طريق الفم.

إذا كنت [معرضًا أكثر](#) للإصابة الحادة بمرض كوفيد-19، فاتصل بطبيبك أو خدمة الاختبار للعلاج على الفور، حتى لو كانت أعراضك بسيطة. لا تتأخر: تكون نتيجة الأدوية أفضل عند تناولها في أقرب وقت ممكن بعد ظهور الأعراض.

لمزيد من المعلومات عن الأدوية وكيفية حصولك عليها، يُرجى زيارة ph.lacounty.gov/covidmedicines.

متى أعتبر مخالطًا لمصاب بمرض كوفيد-19؟

تكون "مخالطًا" إذا شاركت نفس المكان الداخلي مع مصاب بكوفيد-19 لمدة إجمالية 15 دقيقة أو أكثر على مدار 24 ساعة بينما كان معديًا*. تتضمن أمثلة الأماكن الداخلية المنازل، وغرف الانتظار، والطائرات. مثال على "إجمالي 15 دقيقة أو أكثر" هو التواجد في نفس المكان مع الشخص لمدة 5 دقائق على الأقل 3 مرات مختلفة في 24 ساعة.

* يعتبر مصاب كوفيد-19 معديًا (بمعنى أنه يمكن أن ينشر كوفيد-19 للآخرين) قبل يومين من بدء الأعراض حتى انتهاء عزله. إذا كانت نتيجة

اختباره كوفيد-19 إيجابية، ولكن لم تظهر عليهم أي أعراض، فسيتم اعتباره معديًا من يومين قبل إجراء الاختبار حتى انتهاء عزله.

ماذا أفعل إذا خالطت مصابًا بكوفيد-19؟

في مقاطعة لوس أنجلوس، إذا خالطت مصابًا بكوفيد-19 ولم تظهر عليك أعراض، فلن تحتاج إلى الحجر الصحي. ينبغي عليك إجراء اختبار كوفيد-19 ومراقبة صحتك وارتداء كمامة وقائية للغاية لمدة 10 أيام. اتبع جميع التعليمات الخاصة بالمخالطين على [ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://www.ph.lacounty.gov/covidcontacts). يُطلب من بعض المخالطين الحجر الصحي أو عدم الذهاب إلى العمل إذا كانوا يعيشون أو يعملون في بيئة عالية الخطورة. يجب على الأشخاص الذين تعرضوا في العمل أو المدرسة اتباع تعليمات مكان العمل أو المدرسة.

متى أكون قد تلقيت كل لقاحاتي لمرض كوفيد-19؟

تكون قد تلقيت كل لقاحاتك لمرض كوفيد-19 عندما تتلقى كل الجرعات الأساسية والجرعات المعززة الموصى بها عند استحقاقها. تبين الجدول الزمني للقاحات كوفيد-19 موعد استحقاق كل جرعة. اعرف المزيد على رابط تلقّي كل لقاحات كوفيد-19 على موقع مراكز مكافحة الأمراض والسيطرة عليها.

كيف أحصل على لقاح ضد كوفيد-19؟

تتوفر لقاحات كوفيد-19 على نطاق واسع في جميع أنحاء مقاطعة لوس أنجلوس بدون موعد. يُرجى زيارة www.VaccinateLACounty.com ونقر "كيفية الحصول على اللقاح" لإيجاد موقع قريب منك. إذا احتجت إلى مساعدة في تحديد موعد، أو إلى وسيلة نقل إلى موقع التطعيم، أو كنت ملتزمًا للمنزل، اتصل بالرقم **1-833-540-0473** من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8:30 مساءً طوال أيام الأسبوع. تتوفر المعلومات أيضًا بلغات متعددة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عن طريق الاتصال بالرقم 1-1-2. التطعيمات مجانية ومتاحة للجميع من عمر 5 عامًا أو أكثر، بغض النظر عن وضع الإقامة.

هل يمكنني الحصول على دواء للوقاية من كوفيد-19؟

نعم، إذا لم تتمكن من تلقي لقاح كوفيد-19 لأسباب طبية أو إذا كنت تعاني من نقص المناعة المعتدل أو الشديد. يتم استخدام الدواء المسمى Evusheld قبل التعرض لكوفيد-19. يتم إعطاؤه للوقاية من الإصابة بالعدوى عن طريق الحقن لمن تزيد أعمارهم عن 12 عامًا ويزنون 88 رطلاً على الأقل. لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة [ph.lacounty.gov/covidmedicines](https://www.ph.lacounty.gov/covidmedicines) واستشارة طبيبك.

كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من كوفيد-19؟

- خذ اللقاح، وجرعاتك المعززة حالما تكون مؤهلاً لها. فاللقاح أفضل طريقة للحماية من كوفيد-19. سوف يبطئ التطعيم انتشار المتحورات ويقلل من فرص ظهور متحورات جديدة أخطر.
- ارتد كمامة محكمة جيدة الترشيح. انظر [ph.lacounty.gov/masks](https://www.ph.lacounty.gov/masks) لمزيد من المعلومات.
- احصل على دواء للوقاية من مرض كوفيد-19 إذا كنت مؤهلاً (انظر أعلاه).
- تجنب الأماكن التي قد ينتشر فيها كوفيد-19 أسرع، ويتضمن هذا الأماكن الداخلية المزدحمة، والأماكن المغلقة سيئة التهوية، والأماكن التي يتحدث فيها الأشخاص مع بعضهم على مسافات قريبة.
- حسّن التهوية. افتح النوافذ والأبواب وتجنب الأماكن المغلقة سيئة التهوية. انظر نصائح إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا للحد من أخطار كوفيد-19 في الداخل وصفحة ويب تحسين التهوية بمنزلك لمراكز السيطرة من الأمراض والوقاية منها لمزيد من المعلومات.

- اختر مساحات خارجية لممارسة الأنشطة الاجتماعية واللياقة البدنية.
- اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين بشكل متكرر، خاصة بعد التواجد في أماكن عامة بها أسطح متكررة للمس. الزم المنزل إذا كنت مريضًا.

اتبع التعليمات على ph.lacounty.gov/covidcontacts إذا كنت مخالطًا.

انظر ph.lacounty.gov/reducerisk لمزيد من النصائح.

ما زلت أشعر بالتوتر بشأن كوفيد-19. ماذا أفعل؟

مع استمرار العالم في مكافحة كوفيد-19، قد تشعر بالقلق، والتوتر، والخوف على صحتك وصحة من تحب. قد تؤدي المشاكل المالية، وتغيير نمط الحياة، وعوامل أخرى أيضًا إلى زيادة التوتر. تأكد من مراقبة علامات الضيق، والانخراط في الرعاية الذاتية المنتظمة، وطلب المساعدة عند الحاجة.

إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يواجه صعوبة في التأقلم، تتوفر المساعدة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع من خلال الاتصال بخط المساعدة التابع لإدارة الصحة النفسية في مقاطعة لوس أنجلوس على الرقم 1-800-854-7771. يمكنك أيضًا إرسال "LA" إلى 741741 أو التحدث إلى طبيبك. تتضمن صفحة الويب <http://dmh.lacounty.gov/resources> نصائح للمساعدة في التحكم في التوتر وتحسين صحتك النفسية.

يتمتع سكان مقاطعة لوس أنجلوس بحرية الوصول إلى iPrevail.com، وهو مورد للصحة العقلية على الإنترنت للمساعدة في الإجهاد اليومي للحياة. بعد تقييم قصير، يتم ربطك بالدعم المصمم حسب الطلب والذي قد يتضمن الدردشة حسب الطلب مع مدربي الأقران، والدروس ذاتية التوجه لتحسين الرفاه، ومجموعات الدعم المجتمعي. الموقع متاح طوال اليوم وكل أيام الأسبوع باللغتين الإنجليزية والإسبانية.

أين أحصل على معلومات موثوقة حول كوفيد-19؟

توجد الكثير من المعلومات المضللة والكثير من عمليات الاحتيال بشأن كوفيد-19. توجه إلى المصادر الموثوقة للحصول على معلومات دقيقة حول كوفيد-19، بما في ذلك ما يلي:

إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس:

• معلومات حول كوفيد-19: ph.lacounty.gov/coronavirus

• التطعيم ضد كوفيد-19

○ VaccinateLACounty.com بشأن [الأسئلة الشائعة وكشوف الحقائق](#)، ومعلومات حول [كيفية تلقي اللقاح](#)، والمزيد.

• [إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا](#)

• [مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#)

• [منظمة الصحة العالمية](#)

اتصل بمركز اتصالات إدارة الصحة العامة على الرقم **1-833-540-0473** من الساعة 8 صباحًا إلى الساعة 8:30 مساءً يوميًا أو **1-2-1** (يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة للحصول على لقاحات أو علاج أو موارد.

احذر من عمليات الاحتيال الخاصة بكوفيد-19

مع استمرار جائحة كوفيد-19، لا يزال المحتالون يعملون على خداع الناس وسرقة أموالهم. لمعرفة المزيد عن كيفية تجنب الغش وماذا تفعل إذا كنت ضحية للغش، قم بزيارة صفحة إدارة الصحة تحت اسم [الغش والاحتيال حول كوفيد-19](#).