

الأسئلة المتكررة عن فيروس كورونا المستجد COVID-19

ما هو COVID-19 ؟

COVID-19 (المعروف بفيروس كورونا المستجد) هو فيروس جديد يسبب اعراض شبيهه بالانفلونزا. معظم الحالات خفيفه الى متوسطه. كبار السن والاشخاص ذوي الحالات المرضيه يمكن ان يعانون من امراض شديده في الجهاز التنفسي أو الموت، اذا أصيبوا بالعدوه.

ماذا عملت مين هيلث للاستعداد؟

مين هيلث على اتصال يومي بـ CDC و US CDC لمراقبة أنتشار الوباء. لدى مستشفياتنا خطط موضوعه للأمراض المعدية والعالمية. التدريب والاستعدادات خصوصاً لمثل هكذا وضع مستمر منذ عدة سنين. كادرنا مدرب لتوفير عنايه خاصة بأمراض الجهاز التنفسي ولديهم التجهيزات اللازمه للعمل بأمان. كذلك قمنا باتخاذ جميع الخطوات الضرورية لحماية مرضانا، والزائرين والكادر:

- أسئلة الفحص الحيوية لجميع المرضى عن الأعراض
- الحفاظ على جميع الأسطح نظيفه
- غسل اليدين باستمرار
- تنفيذ إجراءات جديده للزائرين
- إلغاء المواعيد والعمليات غير الضروريه

الرجاء عدم الاتصال للاستعلام عن عمليه محتمله أو زيارة غير ضروريه للعيادة. نحن سنتصل بك. الرجاء الاستعلام عن إجراءات الزائرين في المستشفى المحلي قبل أن تصل (أنظر الى الرابط أعلاه). نحن نعلم مدى أهمية الدور الذي يقوم به أفراد العائلة والزائرين أثناء مرحلة الشفاء. نشكركم على تفهمكم وتعاونكم مع جهودنا للحفاظ على حماية مرضانا، وزائرينا وكادرنا.

ما هي الأعراض لـ COVID-19 المعدية؟

تتراوح الحالات المرضية المعلنه من أعراض خفيفه الى مرض شديد والموت بالنسبة للحالات المؤكده بمرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19). قد تظهر الاعراض التاليه بعد 2-14 يوم من التعرض للمرض:

- حمى
- سعال
- ضيق بالتنفس

إذا ظهرت عندك علامات أذار طارئة بـ COVID-19 أحصل على الرعاية الصحية مباشرة. تتضمن علامات الأذار الطارئة*:

- صعوبة بالتنفس أو ضيق بالتنفس
- ألم مستمر أو ضغط في الصدر
- أرتباك جديد أو عدم القدرة على الأستيقاظ.
- شفاه أو وجه مزرق

* هذه القائمة ليست شامله. رجاءاً أستشير طبيبك بخصوص أية أعراض أخرى شديده او مقلقة.

أن وباء COVID-19 هو حالة تتطور بسرعة. قم بزيارة الصفحة الألكترونية CDC الفدرالية عن آخر المعلومات عن علامات وأعراض COVID-19.

كيف احمي نفسي وعائلتي ؟

نظف يديك دائماً.

- **اغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة لا تقل 20 ثانية** خصوصاً بعد تواجدك في الأماكن العامة، أو بعد التمشط ، والسعال، والعطاس.
- إذا لم يتوفر الماء والصابون استخدم معقم كحولي لليدين مع نسبة كحول لا تقل عن 60% . غطي ظاهر يديك بالكامل وأفركهم سوياً حتى يجفوا.
- **تجنب لمس عينيك وانفك وفمك من غير غسل يديك.**

تجنب الاتصال الوثيق.

- **تجنب الاتصال الوثيق** بأناس مرضى
- **ضع مسافة بينك وبين الآخرين** إذا كان COVID-19 قد أنتشر في مجتمعك. هذا مهم خصوصاً للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

أبقى في البيت إذا كنت مريضاً.

- **أبقى في البيت** إذا كنت مريضاً، الا للحصول على رعاية طبية.

تغطية السعال والعطس.

- **غطي فمك وانفك** بمنديل عندما تسعل أو تعطس أو استخدم الجزء الداخلي من مرفق ذراعك.
- **أرمي الماتديل المستعملة في النفايات.**
- فوراً **اغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة لا تقل 20 ثانية.** إذا لم يتوفر الماء والصابون، نظف يديك بمعقم كحولي لليدين مع نسبة كحول لا تقل عن 60%.

أرتدي القناع إذا كنت مريضاً.

- **إذا كنت مريض:** يجب عليك أن تضع القناع عندما تكون قرب أشخاص آخرين (على سبيل المثال، مشاركة الحجرة أو السيارة) وقبل أن تدخل لعيادة طبيب الرعاية الصحية. إذا لم تستطيع وضع القناع (مثلاً، لأنه يسبب مشكلة بالتنفس)، عندها يجب أن تبذل قصارى جهدك لتغطي سعالك والعطس، والأشخاص الذين يعتنون بك يجب أن يضعوا الكمامة إذا دخلو غرفتك.
- **إذا لم تكن مريضاً:** لا تحتاج وضع الكمامة إلا إذا كنت تعتني بشخص مريض (ولا يستطيعون وضع الكمامة). احتمال وجود نقص في الكمامات ويجب الاحتفاظ بهم لمقدمي الرعاية.

نظف و عقم .

- **نظف و عقم الاسطح التي تلمس بشكل متكرر يومياً.** يشمل الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الأضائة، و سطح الدواليب، المقابض، المكاتب، الهواتف، لوحة المفاتيح، المراحيض، الحنفيات، والمغاسل.
- **إذا كانت الأسطح قذرة، نظفها:** استخدم المنظف أو الصابون مع الماء قبل التعقيم.

دليل CDC للتعقيم

يبدو أن كبار السن والأشخاص الذين لديهم حالات مرضية مزمنة شديدة كأمراض القلب والرئة أو السكر أكثر عرضة لتطوير مضاعفات أكثر خطورة من مرض COVID-19 . رجاءاً أستشير طبيبك للرعاية الصحية عن اي خطوات إضافية يمكنك اتخاذها لحماية

نفسك. وباء COVID-19 هو حالة تتطور سريعاً. قم بزيارة الصفحة الإلكترونية [CDC الفدرالية](#) عن آخر المعلومات حول كيفية حماية نفسك وأحبائك.

ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض؟

أبقى في البيت باستثناء الحصول على رعاية طبية.

- **أبقى في البيت:** الناس الذين يعانون من مرض خفيف بـ COVID-19 يمكنهم الشفاء بالبيت. لا تغادر المنزل، فقط للحصول على الرعاية الصحية. لا تزور الأماكن العامة.
- **ابقى على اتصال مع طبيبك.** تأكد من حصولك على الرعاية إذا ساءت حالتك أو تعتقد أنها حالة طارئة.
- **تجنب المواصلات العامة:** تجنب استخدام المواصلات العامة، ومشاركة المواصلات، أو سيارات الأجرة.
- أعزل نفسك عن بقية الأشخاص في بيتك.
- **أبقى بعيداً عن الآخرين:** قدر الامكان، يجب أن تبقى بـ "حجرة عزل" معينة وبعيدة عن بقية الأشخاص في بيتك. استخدم حمام منفصل، إذا كان متوفر.
- **قلص اتصالك مع الحيوانات والحيوانات الاليفة:** يجب أن تحد من اتصالك مع الحيوانات الاليفة والحيوانات الأخرى، كما تفعل مع من حولك من الأشخاص الآخرين.
 - على الرغم من عدم وجود اعلان عن مرض الحيوانات الاليفة أو الحيوانات الأخرى بـ COVID-19 ، ما تزال التوصيات بأن الأشخاص المصابين بالفيروس يحدوا من الاتصال بالحيوانات الى أن نتعرف على المزيد من المعلومات.
 - إذا امكن، دع فرداً آخر من الأسرة يعتني بحيواناتك عندما تكون مريضاً بـ COVID-19. إذا كنت مضطراً برعاية حيوانك الاليف أو تتواجد قرب الحيوانات وأنت مريض، أغسل يديك قبل وبعد التقرب منهم. أنظر [COVID-19 والحيوانات](#) للحصول على المزيد من المعلومات.

أتصل أولاً قبل زيارة الطبيب.

- **أتصل أولاً:** إذا كان عندك موعد صحي، أتصل بعيادة الطبيب أو بقسم الطوارئ، وأبلغهم بأنك مصاب أو قد تكون مصاب بـ COVID-19. هذا الأمر سيساعد العيادة في حمايتهم وحماية بقية المرضى.

ضع الكمامة إذا كنت مريض.

- **إذا كنت مريض:** يجب عليك أن تضع القناع عندما تكون قرب أشخاص آخرين وقبل أن تدخل عيادة طبيب الرعاية الصحية.
- **إذا كنت تعتني بالآخرين:** إذا كان الشخص المريض غير قادر على وضع الكمامة (مثلاً، لأنه يسبب مشكلة بالتنفس)، فعلى الأشخاص المقيمين بالبيت أن يبقوا في حجرة أخرى. عندما يدخل مقدمو الرعاية حجرة المريض، يجب أن يضعوا الكمامة. أما الزائرين، باستثناء مقدمو الرعاية، غير مسموح لهم.

غطي السعال والعطس:

- **غطي:** غطي فمك وانفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس.
- **أرمي:** أرمي المنديل المستعملة في سلة النفايات.
- **أغسل يديك:** فوراً أغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة لا تقل 20 ثانية. اذا لم يتوفر الماء والصابون، نظف يديك بمعقم كحولي لليدين مع نسبة كحول لا تقل عن 60%.

نظف يديك دائماً.

- **أغسل يديك:** أغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة لا تقل 20 ثانية خصوصاً بعد التمخض، والسعال، أو العطاس: والذهاب للحمام، وقيل الأكل أو تحضير الطعام.

- **تعقيم اليدين:** إذا لم يتوفر الماء والصابون استخدم معقم كحولي لليدين مع نسبة كحول لا تقل عن 60%. غطي ظاهر يديك بالكامل وأفركهم سوياً حتى يجفوا.
- **الماء والصابون:** الماء والصابون أفضل الاختيارات، خصوصاً إذا كان أتساخ اليدين ظاهر للعيان.
- **تجنب اللمس:** تجنب لمس عينيك وانفك وفمك من غير غسل يديك.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية.

- **لا تشارك:** لا تشارك الصحون، أكواب الشرب، والكؤوس، أدوات الطعام، المناشف، أو الشراشف مع بقية الأشخاص في بيتك.
- **اغسل بعناية بعد الاستعمال:** بعد استعمال هذه الأدوات، اغسلهم بعناية بالماء والصابون أو ضعهم في غسالة الصحون.

نظف جميع الأسطح "الكثيرة اللمس" يومياً.

- نظف الأسطح الكثيرة اللمس في منطة العزل ("حجرة العزل" والحمام) يومياً: أسمح لمقدم الرعاية بأن يقوم بتعقيم الأسطح الكثيرة اللمس في بقية أرجاء المنزل.
- نظف وعمق: نظف بشكل روتيني الأسطح الكثيرة اللمس في "حجرة العزل" والحمام. دع شخصاً آخر ينظف ويعقم الأسطح في الأماكن المشتركة، ولكن ليس حجرتك وحمامك.
 - إذا أراد مقدم الرعاية أو شخص آخر تنظيف وتعقيم حجرة أو حمام المريض، يجب أن يقوموا بذلك عند الحاجة. يجب على مقدم الرعاية / الشخص الآخر وضع كمامة والانتظار لأطول وقت ممكن بعد أن يستخدم المريض الحمام.
 - تتضمن الأسطح الكثيرة اللمس الهواتف، جهاز التحكم، الدواليب، سطح الطاولة، المقابض، تجهيزات الحمام، المراحيض، لوحة المفاتيح، المكاتب والطاولات الجانبية للسريير.
- **نظف وعمق المناطق التي قد تحتوي على دماء، براز، أو سوائل الجسم.**
- **المنظفات المنزلية والمعقمات:** نظف المنطقة أو المادة بالماء والصابون أو بمنظفات أخرى إذا مازالت وسخة. بعدها، استخدم المعقمات المنزلية.

- أحرص على اتباع التعليمات في الملصق للتأكد من الأستعمال الآمن والفعال لمنتجات التنظيف. توصي العديد من المنتجات بأبقاء الأسطح رطبة لعدة دقائق للتأكد من القضاء على الجراثيم. وتوصي العديد من المنتجات بالاحتياطات كلبس القفازات والتأكد من وجود تهوية للمكان أثناء استعمال المنتج.
- أكثر المعقمات المنزلية EPA المسجلة فعالة. دليل CDC للمعقمات

راقب الأعراض لديك.

- **أطلب الرعاية الصحية، لكن اتصل أولاً:** أطلب الرعاية الصحية فوراً إذا ساءت حالتك (مثلاً، إذا كنت تعاني من صعوبة بالتنفس).
 - **اتصل بطبيبك قبل أن تذهب:** قبل أن تذهب إلى عيادة الطبيب غرفة الطوارئ، اتصل أولاً وأخبرهم بالأعراض لديك. وهم سيخبرونك ماذا تفعل.
- **ضع كمامة:** إذا أمكنك، أن تضع الكمامة قبل دخولك البناية. إذا لا تستطيع وضع الكمامة، حاول أن تبقى على مسافة آمنة من بقية الناس (على الأقل 6 أقدام). سيساعد هذا على حماية الأشخاص في العيادة أو غرفة الانتظار.
- **اتبع تعليمات طبيب الرعاية الصحية ودائرة الصحة المحلية:** مؤسسات الصحة المحلية ستعطي التوجيهات لمراقبة الأعراض لديك وأبلاغ المعلومات.

اتصل بـ **911** إذا كان لديك حالة صحية طارئة: إذا كانت لديك حالة صحية طارئة وأتصلت بـ 911، بلغ البدالة بأنك مصاب أو تعتقد أنك مصاب بـ COVID-19. إذا أمكنك، وضع كمامة قبل وصول الأسعاف.

أن وباء COVID-19 حالة تتطور بسرعة. قم بزيارة الصفحة الإلكترونية CDC الفدرالية عن آخر المعلومات حول ماذا تفعل إذا شعرت بالمرض.

كيف أنتشر COVID-19 ؟

يعتقد أن الفيروس ينتقل بشكل أساسي من شخص الى آخر:

- بين الأشخاص الذين على اتصال وثيق ببعضهم البعض (ضمن مسافة 6 قدم تقريباً)
- من خلال الرذاذ المتكون عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب

يمكن أن يقع هذا الرذاذ في افواه او انوف الناس القريبين او احتمال استنشاقه الى داخل الرئتين. من الممكن أن يصاب الشخص بـ COVID-19 من خلال لمس الأسطح او الأشياء التي يتواجد عليها الفيروس وبعدها لمس أفواههم، أنوفهم، وعيونهم.

الشخص المريض بـ COVID-19 قادر على نقل المرض للأخرين. من الممكن أيضاً أن يكون الشخص المصاب بـ COVID-19 ، لكن لا يعاني من اية أعراض، أن ينقل المرض للأخرين.

أن وباء COVID-19 حالة تتطور بسرعة. قم بزيارة الصفحة الإلكترونية CDC FAQ عن آخر المعلومات حول كيفية أنتشار الفيروس.

إذا ظهرت لديك أعراض كالحمى، والسعال، و \ أو صعوبة بالتنفس، وكنت على اتصال وثيق بشخص معلوم أنه يحمل COVID-19، رجاءً أبقى في البيت وأنصل بطبيبك للرعاية الصحية.

المرضى كبار السن والأشخاص ذوي الحالات المرضية الشديدة أو يعانون من نقص المناعة يجب أن يتصلو بطبيبهم للرعاية الصحية مبكراً، حتى وأن كانت الأعراض لديهم خفيفة .

إذا كانت لديك أعراض شديدة، كآلم مستمر أو ضغط في الصدر، أرتباك جديد أو عدم القدرة على الأستيقاظ، أو زرقة شفاه الوجه، أتصل بطبيبك للرعاية الصحية أو بغرفة الطوارئ وأحصل على الرعاية فوراً. سيقرر طبيبك إذا كان عندك أعراض وعلامات COVID-19 وإذا كنت بحاجة الى فحوصات.