

الأسئلة الشائعة حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

من يمكنه إجراء اختبار كوفيد-19 في مواقع رعاية MaineHealth؟

اختبار كوفيد-19 المصحوب بأعراض

يمكن اختبار أي مريض يعاني من أعراض كوفيد-19 في MaineHealth. تشمل الأعراض على: حمى أو قشعريرة، أو فقدان حديد لحاسة التذوق أو الشم، أو سعال حديد، أو ضيق في التنفس، أو آلام في العضلات، أو التهاب في الحلق. إذا كان لديك أي من هذه الأعراض، فيرجى الاتصال بمقدم الخدمة المتابع لك في MaineHealth والذي سيقوم بعمل الترتيبات اللازمة لإجراء الاختبار إذا تم طلبه.

سيتم تقييم واختبار الأشخاص الذين يعانون من أعراض كوفيد-19 والذين يطلبون الرعاية في أي من مواقع الرعاية العاجلة في MaineHealth أو أماكن الرعاية دون موعد سابق أو أقسام الطوارئ في المستشفى إذا تم طلب ذلك.

اختبار كوفيد-19 غير المصحوب بأعراض

اختبار الحالات غير المصحوبة بأعراض متاح الآن لمرضى MaineHealth الذين لا يعانون من أعراض كوفيد-19 ولكن:

- كانوا قد تعرّضوا بشكل معروف لكوفيد-19 و/أو
- يمكنهم التعرض لكوفيد-19 بشكل كبير
- الأشخاص الذين كانوا قد تعرّضوا بشكل معروف لكوفيد-19 هم أولئك الذين كانوا على بُعد 6 أقدام من شخص تم تشخيص إصابته بكوفيد-19 مختبرياً، لمدة 30 دقيقة على الأقل. على سبيل المثال:
- المخالطون بالمنزل
- العاملون في مجال الرعاية الصحية الأساسية وموظفو الاستجابة الأوائل
- سكان وموظفو منشآت المعيشة الجماعية
- تتضمن أمثلة الأشخاص المعرضين لكوفيد-19 بشكل كبير ما يلي:
- الأشخاص العائدون من ولايات بها معدل انتشار كوفيد-19 أعلى من مثيله في ولاية مين الأمريكية
- الأشخاص الذين شاركوا في تجمعات كبيرة
- موظفو الشركات الذين يخالطون أفراد الجمهور يومياً وبشكل مباشر
- العاملون في مجال الرعاية الصحية الأساسية وموظفو الاستجابة الأوائل
- سكان وموظفي منشآت المعيشة الجماعية مثل دور التمريض ومرافق الرعاية طويلة الأجل

مطلوب عمل إحالة من أحد مقدمي الخدمة في MaineHealth لإجراء الاختبار للأشخاص الذين لا يعانون من أعراض. اختبار الأشخاص الذين لا يعانون من أعراض غير متاح حالياً للأشخاص الذين هم ليسوا مرضى تابعين لـ MaineHealth. في الوقت الحالي، لا تشارك مستشفى MaineHealth في برنامجي "المسحة والإرسال" و"الأمر الدائم" التابعين لولاية مين الأمريكية.

هل الأمر آمن لأن تأتي لموعد، أو إجراء، أو جراحة؟

بناء على توجيه من الحاكم ميلز ومراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، تستأنف MaineHealth الخدمات عبر نظامنا الصحي. إذا كنت تعاني من حالة مزمنة أو مرض خطير، فمن المهم زيارة طبيبك والاستمرار في الإجراءات والعمليات الجراحية الموصى بها. يمكن أن يؤدي تأجيل الرعاية إلى حدوث مضاعفات خطيرة.

يبقى الحفاظ على سلامتك مع توفير رعاية استثنائية أولويتنا القصوى. تشمل احتياطات السلامة التي نتخذها في جميع مواقع الرعاية في MaineHealth ما يلي:

- [تقييد الزوار](#) وسيلزم الأمر ارتداء كمادات
- فحص المرضى والموظفين بحثاً عن أعراض كوفيد-19
- تنظيف الأسطح وغسل اليدين بشكل متكرر
- ارتداء معدات الوقاية الشخصية (personal protective equipment, PPE)
- اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي الصارمة في أماكن الممارسة لدينا

ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 (المعروف أيضًا باسم فيروس كورونا المستجد) هو مرض جديد يسبب أعراضًا تشبه أعراض الإنفلونزا. فيروس كورونا المستجد هو فيروس جديد من عائلة فيروسات كورونا لم يتم التعرف عليه مسبقًا. الفيروس المسبب لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) ليس هو نفسه فيروس كورونا الذي ينتشر عادةً بين البشر ويسبب مرضًا خفيفًا، مثل نزلات البرد وتكون معظم حالات كوفيد-19 خفيفة إلى معتدلة. قد يتعرض بعض الأشخاص، وخاصة كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية موجودة مسبقًا، للإصابة بأمراض تنفسية شديدة أو للوفاة، إذا أصيبوا بالعدوى. [تعرف على المزيد حول كوفيد-19.](#)

ما هي أعراض عدوى كوفيد-19؟

تراوحت الأمراض المبلغ عنها من أعراض خفيفة إلى مرض شديد والوفاة في حالات الإصابة المؤكدة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). قد تظهر الأعراض التالية بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض لكوفيد-19.

- حُمى
 - سعال
 - ضيق في التنفس
 - قشعريرة
 - ارتعاش متكرر مع قشعريرة
 - ألم عضلي
 - صداع
 - التهاب الحلق
 - فقدان حديث لحاسة التذوق أو الشم
- إذا أصبت بعلامات تحذيرية طارئة لكوفيد-19، فاحصل على الرعاية الطبية على الفور. تشمل العلامات التحذيرية الطارئة ما يلي:
- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
 - ألم أو ضغط مستمر في الصدر
 - ارتباك جديد أو عدم القدرة على استثارة المشاعر
 - زرقة الشفاه أو الوجه

هذه القائمة ليست شاملة. يُرجى استشارة مقدم الرعاية الطبية المتابع لك عن أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق. [تفضل بزيارة صفحة ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) للحصول على أحدث المعلومات حول علامات كوفيد-19 وأعراضه.

كيف يمكنني حماية نفسي وأسرتي؟

ارتداء قناع وجه

- احرص على تغطية فمك وأنفك بغطاء وجه مصنوع من القماش أثناء تواجده مع الآخرين.
- أقتع الوجه الجراحية مطلوبة حاليًا في جميع مواقع الرعاية التابعة لـ **MaineHealth**. سيعطيك عضو في فريق الرعاية قناع عند وصولك لأي من هذه المواقع.
- يمكن أن ينتقل كوفيد-19 للآخرين حتى لو لم تكن تشعر بالمرض. يجب على الجميع ارتداء غطاء وجه مصنوع من القماش عندما يضطرون إلى الخروج في الأماكن العامة، على سبيل المثال إلى متجر البقالة أو لشراء الضروريات الأخرى.
- يجب عدم استخدام أغطية الوجه المصنوعة من القماش مع الأطفال الصغار ممن هم تحت سن الثانية، أو مع أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو يكون فاقدًا للوعي أو عاجزًا أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة.
- الغرض من غطاء وجه القماش هو حماية الأشخاص الآخرين في حال كنت مصابًا بكوفيد-19.

- استمر في الابتعاد عن الآخرين بما لا يقل عن 6 أقدام. لا يحل غطاء الوجه المصنوع من القماش محل التباعد الاجتماعي.

نظف يديك باستمرار.

- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل خاصةً بعد تواجده في مكان عام، أو بعد التمشط، أو السعال، أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، فاستخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. املا سطح يديك بالكامل وافركهما معاً حتى تجفان.
- تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بأيدي غير مغسولة.

نظف يديك باستمرار.

- تجنب المخالطة الوثيقة مع الأشخاص الذين يعانون من المرض
- حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين إذا كان كوفيد-19 ينتشر في مجتمعك. هذا مهم بشكل خاص للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض.

ابق في المنزل إذا كنت مريضاً.

- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً، إلا للحصول على الرعاية الطبية.

غط فمك وأنفك عند السعال والعطس.

- غط فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس أو استخدم الجزء الداخلي لمرفقك.
- تخلص من المناديل المستعملة في سلة المهملات.
- اغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، فقم بتنظيف يديك بمطهر يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

التنظيف والتطهير.

- احرص على تنظيف الأسطح التي تلمسها يومياً بشكل متكرر وتطهيرها. يتضمن ذلك الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، وأسطح الطاولات، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيز، والحنفيات، والأحواض.
- إذا كانت الأسطح متسخة، فقم بتنظيفها: استخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل تطهيرها.

تفضل بزيارة صفحة الويب مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) للحصول على أحدث المعلومات حول كيفية حماية نفسك والأشخاص المقربين منك.

ماذا أفعل إذا شعرت بالمرض؟

- ابق في المنزل: الأشخاص الذين يعانون من مرض كوفيد-19 بشكل خفيف يمكنهم عادةً على التعافي في المنزل. لا تغادر المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية. لا تقم بزيارة الأماكن العامة.
- راقب الأعراض لديك. اطلب الرعاية الطبية فوراً إذا كان مرضك يزداد سوءاً (على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس).
 - اتصل بطبيبك قبل زيارته: قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ، اتصل مسبقاً وأخبرهم بالأعراض التي تعاني منها. هم سيخبرونك بما مطلوب منك القيام به.
 - اتصل برقم 911 إذا كانت لديك حالة طوارئ طبية: أبلغ عامل الهاتف بأنك مصاب بكوفيد-19 أو قد تكون مصاباً به. ارتد قناع وجه قبل وصول المساعدة الطبية إن أمكن.
- ارتد قناع الوجه: احرص على تغطية فمك وأنفك بغطاء وجه مصنوع من القماش أثناء تواجده مع الآخرين.

- أقمعة الوجه الجراحية مطلوبة حاليًا في جميع مواقع الرعاية التابعة لـ MaineHealth. سيعطيك عضو في فريق الرعاية قناع عند وصولك لأي من هذه المواقع.
- يمكن أن ينتقل كوفيد-19 للأخريين حتى لو لم تكن تشعر بالمرض. يجب على الجميع ارتداء غطاء وجه مصنوع من القماش عندما يضطرون إلى الخروج في الأماكن العامة، على سبيل المثال إلى متجر البقالة أو لشراء الضروريات الأخرى.
- يجب عدم استخدام أغطية الوجه المصنوعة من القماش مع الأطفال الصغار ممن هم تحت سن الثانية، أو مع أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو يكون فاقداً للوعي أو عاجزاً أو غير قادر على إزالة القناع دون مساعدة.
- الغرض من غطاء وجه القماش هو حماية الأشخاص الآخرين في حال كنت مصاباً بكوفيد-19.
- استمر في الابتعاد عن الآخرين بما لا يقل عن 6 أقدام. لا يحل غطاء الوجه المصنوع من القماش محل التباعد الاجتماعي.
- **تجنب وسائل النقل العام:** تجنب استخدام وسائل النقل العام، أو مشاركة الركوب مع آخرين، أو استخدام سيارات الأجرة. اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك.
- **ابتعد عن الآخرين:** يجب عليك قدر الإمكان البقاء في غرفة معينة مخصصة للمرضى ("غرفة مريض") وبعيداً عن الآخرين في منزلك. استخدم حماماً منفصلاً، إذا كان متاحاً.
- **حدّ من مخالطة الحيوانات والحيوانات الأليفة:** يجب عليك تقييد مخالطة الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى، تماماً كما تفعل مع الأشخاص الآخرين.
- على الرغم من عدم وجود تقارير عن إصابة الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى بكوفيد-19، إلا أنه لا يزال من المستحسن أن يحدّ الأشخاص المصابين بالفيروس من مخالطة الحيوانات حتى يتم معرفة المزيد من المعلومات في هذا الصدد.
- عندما يكون الأمر ممكناً، اطلب من شخص آخر من أفراد أسرتك رعاية حيواناتك طوال فترة إصابتك بكوفيد-19. إذا كان يجب عليك رعاية حيوانك الأليف أو التواجد حول الحيوانات أثناء فترة مرضك، فاغسل يديك قبل التعامل معها وبعد ذلك.
- **اغسل يديك:** اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. هذا مهم بشكل خاص بعد التمخط، أو السعال، أو العطس؛ والذهاب إلى الحمام؛ وقبل الأكل أو إعداد الطعام.
- **معقم اليدين:** إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل، واملأ سطح يديك بالكامل وافرهما معًا حتى تجفان.
- **الماء والصابون:** الماء والصابون هما الخيار الأفضل، خاصةً إذا كانت اليدين متسختين بشكل واضح.
- **تجنب للمس:** تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بأيدي غير مغسولة.
- **لا تشارك استخدام الأشياء:** لا تشارك استخدام الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الكؤوس، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك.
- **اغسل العناصر جيدًا بعد الاستخدام:** بعد استخدام هذه العناصر، اغسلها جيدًا بالماء والصابون أو ضعها في غسالة الأطباق.
- **التنظيف والتطهير:** قم بتنظيف الأسطح كثيرة للمس بشكل روتيني في "غرفة المريض" والحمام. دع شخصاً آخر ينظف ويعقم الأسطح الموجودة في الأماكن المشتركة، ولكن ليس غرفة النوم والحمام المخصصين لك.
- إذا احتاج مقدم الرعاية أو أي شخص آخر إلى تنظيف وتطهير غرفة نوم أو حمام الشخص المريض، فيجب عليه القيام بذلك حسب الحاجة. يجب على مقدم الرعاية/الشخص الآخر ارتداء قناع والانتظار لأطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام.
- تتضمن الأسطح كثيرة للمس الهواتف، وأجهزة التحكم عن بُعد، والطاولات، وأسطح الطاولات، ومقابض الأبواب، ومستلزمات الحمام، والمرحاض، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، والطاولات الموضوعة بجانب السرير.
- **احرص على تنظيف وتطهير المناطق التي قد تحتوي على دم، أو براز، أو سوائل الجسم.**
- **المنظفات والمطهرات المنزلية:** نظّف المنطقة أو العنصر بالصابون والماء أو بمنظف آخر إذا كان متسخاً. ثم استخدم مطهراً منزلياً.
- تأكد من اتباع التعليمات الموجودة على الملصق لضمان الاستخدام الآمن والفعال للمنتج. توصي العديد من المنتجات بإبقاء السطح رطباً لعدة دقائق لضمان قتل الجراثيم. يوصي الكثير أيضاً باتخاذ احتياطات مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.
- يجب أن تكون معظم المطهرات المنزلية المسجلة لدى وكالة حماية البيئة فعالة. دليل تطهير مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)

[تفضل بزيارة صفحة ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) للحصول على أحدث المعلومات حول ما يجب فعله إذا شعرت بالمرض.

يُعتَقَد أن الفيروس ينتشر بشكل رئيسي من شخص لآخر:

- بين الأشخاص الذين هم على مخالطة وثيقة مع بعضهم البعض (على بُعد حوالي 6 أقدام).
 - من خلال رذاذ الجهاز التنفسي الذي يتطاير من الشخص المصاب عندما يسعل، أو يعطس، أو يتحدث.
 - يمكن أن يصل هذا الرذاذ إلى فم أو أنف الأشخاص القريبين أو قد يتم استنشاقه إلى الرئتين.
- لا يجب بالضرورة أن يكون المرض نشطاً لدى الأشخاص كي ينتقل منهم للآخرين. اقترحت بعض الدراسات الحديثة أن كوفيد-19 قد ينتشر من قِبَل الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض. من الممكن أيضاً أن يُصاب الشخص بكوفيد-19 عن طريق لمس سطح أو شيء يحتوي على الفيروس ثم لمس فمه، أو أنفه، أو عينيه.

[تفضل بزيارة صفحة ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) للحصول على أحدث المعلومات حول كيفية انتشار الفيروس.](#)

هل يجب أن أخضع للاختبار؟

إذا كنت تعاني من أي من أعراض كوفيد-19 الموضحة أعلاه، فالرجاء البقاء في المنزل والاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. سيساعدك طبيبك في تحديد ما إذا كان يجب عليك الخضوع للاختبار. [تفضل بزيارة صفحة ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\) للحصول على أحدث المعلومات حول اختبارات كوفيد-19.](#)