

ما تحتاج إلى معرفته حول مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

يشهد هذا الشتاء انتشار الأمراض الفيروسية التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (respiratory syncytial virus, RSV).

إن مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) من الأمراض الشائعة التي تحدث الإصابة بكل منها نتيجة للتعرض لفيروس مختلف. وتنتشر هذه الفيروسات الثلاثة بشكل أساسي من خلال الرذاذ المصاحب للسعال أو العطس أو الحديث الصادر من شخص مريض. وقد يُصاب الأشخاص بالمرض إذا دخل هذا الرذاذ أو المخاط أو اللعاب المصاب بالفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. يُشار إلى أن كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص المصابين بحالات مرضية كامنة أكثر عُرضة للإصابة بالمرض أو مضاعفات شديدة نتيجة للإصابة بهذه الفيروسات. وفيما يلي ما تحتاج إلى معرفته للحفاظ على سلامتك وسلامة أسرته.

الأعراض

تتشابه أعراض الإصابة بمرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

تشمل أعراض مرض (COVID-19) والأنفلونزا الحمى والقشعريرة والسعال والعطس وسيلان الأنف والاحتقان والإجهاد والتهاب الحلق وضيق التنفس وصعوبته وألم العضلات أو الجسم عمومًا، والصداع والغثيان والقيء والإسهال. كما قد يحدث فقدان أو تغير في حاستي التذوق أو الشم، ولكن يكون ذلك على الأرجح ضمن أعراض مرض (COVID-19).

عادةً ما يسبب الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) أعراضًا خفيفة تشبه أعراض البرد، مثل السعال والعطس وسيلان الأنف والاحتقان والقشعريرة والحمى الخفيفة وفقدان الشهية. في حالة الأطفال الرضع، قد تقتصر الأعراض على التهيج وتدني النشاط البدني وصعوبة تناول الطعام أو التنفس.

الوقاية

كيف أحمي نفسي وأطفالي والآخرين من الإصابة بمرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)؟

باٍر بتلقي اللقاح! يقل تلقي اللقاحات المضادة لمرض (COVID-19) والأنفلونزا من احتمال الإصابة بالمرض ودخول المستشفى، وخطر الوفاة. ينبغي للجميع ابتداءً من الأطفال من سن 6 أشهر حتى الأشخاص الأكبر سنًا:

الحصول على اللقاحات المضادة لمرض (COVID-19) والأنفلونزا، حتى في حالة التعرُّض لإصابة سابقة بالفيروسين.

- الحصول على جرعة تنشيطية محدثة لمرض (COVID-19) عندما يكون الشخص مؤهلاً حتى إذا كان قد حصل على جرعات تنشيطية سابقة.
- تلقي لقاح الأنفلونزا كل عام.

لا يوجد لقاح مضاد للفيروس المخلوي التنفسي (RSV). ومع ذلك، يوجد دواء (باليفيزوماب، يُباع بالاسم التجاري Synagis) يساعد على الوقاية من العدوى لدى الأطفال الصغار الأكثر عُرضة لمضاعفات حادة للفيروس المخلوي التنفسي (RSV)، خاصةً في حالة الإصابة بأمراض القلب والرئة والولادة المبكرة للأطفال. استشر مقدم الرعاية الصحية إذا كنت تعتقد أن طفلك بحاجة إلى هذا الدواء.

ما الإجراءات الأخرى التي ينبغي لي اتباعها لحماية نفسي والآخرين من الإصابة بالمرض؟

احرص على اتباع تدابير الوقاية الأساسية التالية:

- التزم بارتداء كمامة مُحكمة في الأماكن العامة المغلقة والمزدحمة، وعندما تكون مريضًا مخالطًا للآخرين. يُوصى بارتداء كمامة عالية الجودة، مثل N95 أو KN95 أو KF94.
- الزم منزلك إذا كنت مريضًا؛ فلا تذهب إلى العمل، ولا تدع أطفالك الذين يشعرون بالمرض يذهبون إلى المدرسة أو دار الرعاية النهارية، مع تجنُّب الاختلاط بالآخرين داخل المنزل وخارجه.
- تفضل بزيارة paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 للتعرف على كيفية الحصول على إجازة مدفوعة الأجر في حالة إصابتك أو إصابة أطفالك بمرض (COVID-19). اتصل برقم 855-491-2667 للحصول على المساعدة.
- احرص على غسل أيدي أطفالك وأيديك بصورة متكررة، وتجنُّب لمس عينيك وأنفك وفمك، ونظف الأسطح شائعة الاستعمال (مثل مقابض الأبواب والصنابير)، لا سيما إذا كنت مريضًا.



متى أخضع للاختبار وكيف أخضع له؟

إذا ظهرت عليك أي أعراض، فبادر بإجراء الاختبارات للكشف عن مرض (COVID-19) والأنفلونزا على الفور حتى يمكنك البدء في العلاج، إذا كنت مؤهلاً لذلك. وتجدر الإشارة إلى أن العديد من المستشفيات والعيادات ومراكز الرعاية العاجلة والصيدليات توفر اختبارات الكشف عن الإصابة بمرض (COVID-19) والأنفلونزا؛ فلا داعي للذهاب لقسم الطوارئ من أجل إجراء هذه الاختبارات. للعثور على موقع لإجراء اختبار مرض (COVID-19)، يرجى زيارة [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest). يمكنك أيضًا إجراء اختبار الكشف عن مرض (COVID-19) في المنزل.

لا يؤثر اختبار الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) عادةً على الرعاية التي ستتلقاها أنت أو طفلك. ونظرًا لذلك، قد يوفر العديد من مقدمي الرعاية الصحية خدمة إجراء الاختبارات فقط للأطفال الرضع والأشخاص البالغين من العمر 65 عامًا فأكثر والفئات الأكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات مرضية حادة.

ما العلاج المتوفر؟

يؤدي علاج مرض (COVID-19) والأنفلونزا -مثل الحبوب المضادة للفيروسات عن طريق الفم- إلى الحد من خطر الإصابة بالمضاعفات واحتمال الدخول إلى المستشفى، بل حتى خطر الوفاة.

- إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) أو الأنفلونزا إيجابية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية للحصول على العلاج في الحال؛ فكلمًا سارعت في أخذ العلاج، زادت فعاليته.
- ينبغي للأشخاص الأكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات الأنفلونزا سرعة التواصل مع مقدم الرعاية الصحية دون الانتظار حتى ظهور نتيجة اختبار فيروس الأنفلونزا.

لا يوجد علاج محدد للفيروس المخلوي التنفسي (RSV).

بغض النظر عن نوع الفيروس الذي أصابك أنت أو طفلك، استشر مقدم الرعاية الصحية حول الأدوية المتاحة دون وصفة طبية لخفض الحمى وعلاج الأعراض الأخرى. كما يجب المحافظة على رطوبة جسمك أنت وأطفالك المصابين بالمرض.

متى يجب عليّ أن أطلب الرعاية الطبية؟

استشر مقدم الرعاية الصحية المعالج لك حول مدى احتياجك أو احتياج طفلك للحضور إلى العيادة للحصول على الرعاية، وكذلك الاستفسار عن العلاج وأدوية تخفيف الأعراض. اتصل بمقدم الرعاية إذا كان لدى طفلك:

- مؤشرات الإصابة بالجفاف، مثل جفاف الفم وقلة البول (حفظات قليلة البول)
- الإصابة بحمى لأكثر من ثلاثة أيام أو تزيد درجة الحرارة فيها عن 104 درجات فهرنهايت (40 درجة مئوية)، أو أي نوع حمى إذا كان عمر الطفل أقل من 3 أشهر.
- سرعة الاهتياج بشكل غير معتاد أو سوء التغذية أو الشعور بالنعاس إذا تعذر عليك الوصول إلى مقدم الرعاية، فاهرب إلى مركز الرعاية العاجلة أو قسم الطوارئ.
- فيما يتعلق بالبالغين أو الأطفال المصابين بصعوبة التنفس (قد تظهر هذه الحالة في الأطفال الصغار على هيئة سرعة في التنفس أو الشخير أو توسع فتحتي الأنف أو استخدام عضلات الرقبة للتنفس)، ظهور لون شاحب أو أزرق حول الشفاه أو الفم، أو اضطراب الوعي أو الجفاف الحاد أو غيرها من الأعراض المثيرة للقلق، أو اتصل برقم 911 أو رقم الطوارئ في منطقتك، أو انتقل إلى أقرب مستشفى.
- لا تذهب إلى المستشفى إذا كنت أنت أو طفلك مصابين بأعراض خفيفة أو متوسطة، أو لا تظهر على أيٍّ منكما أي أعراض، أو كان الغرض من الزيارة إجراء اختبارات فقط. يتعافى معظم الأشخاص من مرض (COVID-19) والأنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) تلقائيًا أو بمساعدة أدوية يمكنهم تلقيها في المنزل.

أين يمكنني الحصول على الرعاية اللازمة؟

- إذا لم يكن لديك أو لدى طفلك مقدم رعاية صحية، فيمكنك إجراء ما يلي:
- زيارة مركز رعاية عاجلة أو عيادة قريبة منك.
- مراجعة خطتك الصحية للتحقق مما إذا كانت خدمة الخط الساخن للرعاية الصحية عن بُعد متاحة لك أم لا.
- اتصل بمؤسسة NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare عبر [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) أو 631-397-2273. الرعاية متاحة على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة لجميع السكان بغض النظر عن حالة الهجرة أو القدرة على الدفع.
- اعثر على موقع "Test & Treat" (إجراء الاختبار وتلقي العلاج) في NYC، فيما يتعلق بمرض (COVID-19)، عن طريق زيارة [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) أو الاتصال برقم 212-268-4319.