معلومات عليك معرفتها بشأن مرض (COVID-19)، والإنفلونزا، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

تنتشر الأمراض الفيروسية التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل مرض (COVID-19) ونزلات البرد (الإنفلونزا) والفيروس المخلوي التنفسي (respiratory syncytial virus, RSV) بكثرة في فصلَي الخريف والشتاء.

إن مرض (COVID-19)، والإنفلونزا، والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) من الأمراض الشائعة التي يصاب بها الإنسان نتيجة التعرض لفيروس مختلف. وتنتقل هذه الفيروسات الثلاثة من الإنسان المريض بشكل أساسي عبر الرذاذ المصاحب للسعال أو العطس أو عند الحديث. وقد يصاب الأشخاص بالمرض إذا دخل هذا الرذاذ أو المخاط الحامل للعدوى أو اللعاب المصاب بالفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم.

كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة معينة (مثل أمراض القلب أو الرئة المزمنة أو مرض السكري) هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير ومضاعفات من هذه الفيروسات. إليك ما تحتاج إلى معرفته للحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك.

الأعراض

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

- قد تشمل الأعراض جفاف الحلق، والسعال، والصداع، والحمّى، وسيلان أو انسداد الأنف، وآلام الجسد، وبشكل أقل شيوعاً، التقيؤ، والإسهال، وفقدان حاسة التذوّق أو الشمّ. عادةً ما تكون الأعراض خفيفة إلى معتدلة، ولكنها قد تصبح خطيرة.
- في حالة الأطفال الرُضَّع، قد تقتصر الأعراض على التهيج وانخفاض النشاط البدني وصعوبة التغذية أو التنفس.
- بعض الأشخاص قد لا تظهر لديهم أعراض على الإطلاق.

الوقاية

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

تلقَّوا اللقاح! تقلل اللقاحات فرصة تدهور حالتك المرضية، واحتمالات حجزك في المستشفى، واحتمالات الوفاة نتيجة الإصابة بهذه الفيروسات.

- **مرض (COVID-19) والإنفلونزا: يجب على كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر** الحصول على لقاح (COVID-19) ولقاح الإنفلونزا المحدث لعام 2025-2026، حتى لو تلقى هذه اللقاحات من قبل.
- **الفيروس المخلوي التنفسي (RSV):** يجب تطعيم **المجموعات التالية** إذا لم يتلقوا لقاح الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) من قبل:
  - البالغون الذين تبلغ أعمارهم 75 عاماً أو أكثر
  - البالغون الذين تتراوح أعمارهم بين 50 إلى 74 عاماً والذين هم أكثر عرضة للإصابة بالفيروس المخلوي التنفسي (RSV) الشديد بسبب حالة طبية كامنة أو الإقامة في دار رعاية المسنين أو مرفق رعاية طويلة الأجل آخر
  - الأشخاص الحوامل، لحماية الرُضّع خلال موسم الفيروس المخلوي التنفسي (RSV) الأول (من الخريف إلى الربيع)؛ إذا لم يتم تطعيم الحامل أثناء الحمل، فيجب أن يتلقى الرضيع دواء الأجسام المضادة وحيدة النسيلة لحمايته

يجب أيضاً أن يتلقى بعض الرضع الأكبر سنًا والأطفال الصغار المعرضين لخطر الإصابة بالفيروس المخلوي التنفسي (RSV) الشديد دواء الأجسام المضادة وحيدة النسيلة.

يمكنك الحصول على لقاحات مرض (COVID-19) والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) في نفس الوقت.

تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمعرفة المزيد عن اللقاحات التي تحتاجها أنت أو طفلك. للعثور على موقع للتطعيم ضد مرض **(COVID-19)** أو **الإنفلونزا** أو **الفيروس المخلوي التنفسي (RSV)**، قُم بزيارة الرابط **nyc.gov/health/map**.

فيما يلي بعض الطرق الإضافية لمنع الإصابة بالفيروسات التنفسية ونشرها:

- التزم بارتداء قناع محكم في الأماكن العامة المغلقة والمزدحمة، وعندما تكون مريضاً وغير قادر على الانفصال عن آخرين. توفر الأقنعة عالية الجودة، مثل N95 أو KN95 أو KF94، حماية أفضل.
- قُم بتغطية السعال والعطس بذراعك أو بمنديل، ثم اغسل يديك.
- تجنب الاحتكاك المباشر بالآخرين عند المرض - ابق في المنزل ولا تذهب إلى العمل وأبق الأطفال المرضى في المنزل ولا ترسلهم إلى الحضانة والمدرسة.

- قُم بتحسين التهوية عن طريق فتح النوافذ واستخدام منظف الهواء المحمول.

- اغسل يديك وأيدي أطفالك كثيراً؛ وتجنب لمس عينيك وأنفك وفمك؛ ونظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل مقابض الأبواب والحوض)، خاصة عندما تكون مريضاً.

عادةً، يكون الأشخاص أكثر نقلاً للعدوى في أول ثلاثة إلى خمسة أيام من المرض. إذا كنت تشعر بالمرض، ابق في المنزل حتى تتحسن الأعراض لديك لمدة 24 ساعة على الأقل ولا تعاني من الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة. وبعد ذلك يمكنك استئناف أنشطتك المعتادة مثل العمل والمدرسة، ولكن يجب عليك ارتداء قناع مُحكم لمدة الخمسة أيام التالية، حيث لا يزال من الممكن أن تكون معدياً.

الحصول على الرعاية

متى وكيف ينبغي لي الخضوع للاختبار؟

إذا ظهرت عليك أي أعراض، فبادر بإجراء الاختبارات للكشف عن مرض (COVID-19) والإنفلونزا على الفور بحيث يمكنك البدء في العلاج، إذا كنت مؤهلاً لذلك. يمكن للعديد من عيادات الأطباء والعيادات ومراكز الرعاية العاجلة والصيدليات إجراء اختبارات لفيروس (COVID-19) والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV) في نفس الوقت. يمكنك أيضاً إجراء اختبار الكشف عن مرض (COVID-19) والإنفلونزا في المنزل.

ما العلاج المتوفر؟

يؤدي علاج مرض (COVID-19) والإنفلونزا، مثل الحبوب المضادة للفيروسات عن طريق الفم، إلى الحد من احتمالية الإصابة بمضاعفات واحتمال دخول المستشفى، بل حتى خطر الوفاة.

- إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) أو الإنفلونزا إيجابية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على العلاج في الحال؛ فكلما سارعت في أخذ العلاج، زادت فعاليته.

لا يوجد علاج محدّد **للفيروس المخلوي التنفسي (RSV)**.

بغض النظر عن نوع الفيروس الذي أصابك أنت أو طفلك، استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن الأدوية المتاحة دون وصفة طبية لعلاج الحمى وغيرها من الأعراض. كما يجب عليك أنت وأطفالك المصابون بالمرض المحافظةُ على شرب الكثير من الماء. أغلب الأشخاص يتعافون بمفردهم أو بمساعدة دواء دون وصفة طبية.

متى يجب عليَّ أن أطلب الحصول على رعاية طبية؟

تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بطفلك بخصوص ضرورة طلب الرعاية الطبية من عدمه. اتصل بمقدم الرعاية لطفلك إذا كان لدى طفلك:

- علامات الإصابة بالجفاف، مثل جفاف الفم أو قلة البول (حفَّاظات قليلة البلل)

- حمى لأكثر من ثلاثة أيام أو ارتفاع درجة الحرارة إلى 104 درجات فهرنهايت (40 درجة مئوية)، أو أي نوع حمى إذا كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر

- الانزعاج غير المعتاد، أو سوء التغذية، أو النعاس

إذا تعذّر عليك الوصول إلى مقدم الرعاية الخاص بك، فاذهب إلى مركز الرعاية العاجلة أو قسم الطوارئ.

فيما يتعلق بالبالغين أو الأطفال المصابين بصعوبة التنفس (قد تظهر هذه الحالة لدى الأطفال الصغار على هيئة سرعة في التنفس أو الشخير أو توسُّع فتحتي الأنف أو استخدام عضلات الرقبة للتنفس)، أو ظهور لون شاحب أو أزرق حول الشفاه أو الفم، أو اضطراب الوعي أو الجفاف الحاد أو غيرها من الأعراض المثيرة للقلق، اتصل بالرقم **911** أو اذهب إلى أقرب مستشفى.

إذا لم يكن لدى طفلك مقدم للرعاية الطبية:

- قُم بزيارة مركز رعاية طارئة أو عيادة قريبة.

- تحقق من خطة التأمين الصحي الخاصة بك لمعرفة ما إذا كان لديهم خط ساخن للرعاية الصحية عن بُعد.

- اتصل بمؤسسة (NYC Health + Hospitals' ExpressCare) على الرابط **expresscare.nyc** أو رقم الهاتف 631-397-2273. تتوفر الرعاية الصحية بتكلفة منخفضة أو مجاناً على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع بأكثر من 200 لغة، بغض النظر عن حالة الهجرة.

NYC Health

لمزيدٍ من المعلومات، اتصل بالرقم **311**، أو قُم بزيارة الرابط **nyc.gov/coronavirus**، و**nyc.gov/flu**، و**nyc.gov/rsv**.