

ما يحتاج سكان نيويورك إلى معرفته حول مرض (COVID-19)

كيف ينتشر مرض (COVID-19)؟

- من المرجح أن ينتشر الفيروس إلى الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (على بعد حوالي 6 أقدام/حوالي مترين) مع شخص مصاب بفيروس كورونا 2019 المعروف بمرض (COVID-19). ينتشر الفيروس عن طريق الرزاز الذي ينتشر عندما يسعل الشخص أو يعطس، وربما عندما يغني أو يتحدث.
- يمكن أن ينتشر مرض (COVID-19) إذا لمس شخص ما سطحًا يحتوي على الفيروس ثم لامس عينيه أو أنفه أو فمه بأيدي غير مغسولة.
- هناك أدلة قوية تثبت أن الأشخاص الذين ليست لديهم أعراض الفيروس يمكن أن ينشروه.

ما هي الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض (COVID-19) أو الإصابة بالأعراض الحادة للمرض؟

- الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأعراض الحادة للمرض هم الأشخاص الذين يبلغون من العمر 50 عامًا أو أكثر (الأشخاص البالغون 65 عامًا أو أكثر هم الأكثر عرضة للخطر)، والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية أخرى، بما في ذلك:

- أمراض الرئة أو الربو المتراوح بين المعتدل والشديد
- أمراض القلب أو الحالات الخطيرة الأخرى للقلب
- السرطان
- ضعف جهاز المناعة
- السمنة المفرطة
- السكري
- أمراض الكلى
- أمراض الكبد

- الأشخاص الذين لديهم اتصال وثيق ومنتظم مع شخص مصاب بمرض (COVID-19) أو قد يكون مصابًا بالمرض معرضون لخطر أكبر للإصابة بالفيروس. من الأمثلة على ذلك الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل، ومقدمي الرعاية، والشركاء الحميين.
- رغم أنه لا يوجد حاليًا أي دليل على أن النساء الحوامل أكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19)، فما زال من الضروري متابعة حالتهم عن كثب. يمكن أن تصاب الحوامل بالمرض الشديد إذا تعرضن للإصابة ببعض الفيروسات.

ما هي أعراض مرض (COVID-19)؟

- أبلغ الأشخاص المصابون بمرض (COVID-19) عن مجموعة متنوعة من الأعراض، بدءًا من الأعراض الخفيفة إلى المرض الشديد. قد تظهر الأعراض بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس.
- الأشخاص الذين يعانون من الأعراض التالية قد يكونون مصابين بمرض (COVID-19):
 - السعال
 - ضيق التنفس أو الصعوبة في التنفس
 - الحمى
 - القشعريرة
 - الألم في العضلات
 - التهاب الحلق
 - فقدان الطعم أو الرائحة بشكل غير معتاد
- تم الإبلاغ عن أعراض أخرى أقل شيوعًا وتشمل الغثيان والقيء والإسهال. قد يعاني كبار السن من ارتباك أو تشوش ويتعرضون للسقطات.
- يعاني الأطفال من أعراض مشابهة للبالغين وبشكل عام يكون المرض عندهم خفيفًا. في الآونة الأخيرة، حدد الأطباء حالة نادرة ولكنها خطيرة عند بعض الأطفال، تسمى متلازمة الالتهابات المتعددة في الأطفال (MIS-C)، وهي مرتبطة بمرض (COVID-19). للاطلاع على مزيد من المعلومات، يرجى زيارة الرابط nyc.gov/health/coronavirus والبحث عن "Multisystem Inflammatory Syndrome in Children" (متلازمة الالتهابات المتعددة في الأطفال).

أنا لا أشعر بالمرض. كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من الإصابة بمرض (COVID-19)؟

- ابق في المنزل وتدرّب على ممارسة التباعد الجسدي. حتى إذا كنت تشعر بصحة جيدة وليست لديك أعراض، فابق في المنزل قدر الإمكان. اعمل من المنزل إذا استطعت وتجنب التعاملات غير الضرورية مع الآخرين.
- ابق على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- اغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم مطهر الأيدي المحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الصابون والماء.
- قُم بتغطية أنفك وفمك بمنديل أو بذراعك عند السعال أو العطس. لا تستخدم يديك.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- لا تصافح باليد.
- راقب صحتك من ناحية الحمى والسعال وصعوبة التنفس والتهاب الحلق والأعراض الأخرى.
- ارتد غطاء وجه عندما تكون خارج منزلك إذا لم تتمكن من الحفاظ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين، كما هو مطلوب بموجب الأمر التنفيذي لولاية نيويورك. غطاء الوجه يمكن أن يكون أي غطاء من الورق أو القماش محكم الغلق مثل باندانا أو وشاح يغطي أنفك وفمك. للاطلاع على مزيد من المعلومات عن أغطية الوجه، يرجى زيارة الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) والبحث عن "FAQ About Face Coverings" (الأسئلة الشائعة حول أغطية الوجه).

ما هي أنواع اختبارات مرض (COVID-19) المتوفرة؟

- هناك نوعان من الاختبارات:
 - اختبارات الفيروسات: اختبارات المسحة أو اللعاب المستخدمة لتحديد ما إذا كان شخص ما لديه مرض (COVID-19) في الوقت الحالي (أي ما إذا كان مريضًا حاليًا).
 - اختبارات الأجسام المضادة (أو اختبارات المصل): اختبارات الدم المستخدمة لتحديد ما إذا كان شخص ما لديه مرض (COVID-19) في وقت ما في الماضي. لا يمكن استخدام اختبارات الأجسام المضادة لمعرفة ما إذا كان شخص ما مصابًا حاليًا بعدوى الفيروس الذي يسبب مرض (COVID-19)، ولا تقيس تلك الاختبارات درجة المناعة ضد مرض (COVID-19).
- لمزيد من المعلومات حول أنواع الاختبارات، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) وابحث عن "COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions" (اختبار مرض (COVID-19): أسئلة شائعة).

من الذي يجب أن يجري اختبار الفيروسات لمرض (COVID-19) لمعرفة ما إذا كان مصابًا حاليًا؟

- يجب أن يخضع الأشخاص التالي ذكرهم لاختبار الفيروسات لمرض (COVID-19) عن طريق المسحة أو اللعاب:
 - أي شخص لديه أعراض المرض.
 - أي شخص كان على اتصال وثيق خلال الأربعة عشر يومًا الماضية بشخص تم تأكيد إصابته بمرض COVID-19، خاصةً من اتصلوا بالشخص من سكان المنزل والشركاء الحميمين.
 - أي شخص يعمل في بيئة سكنية جماعية، مثل دار رعاية المسنين، ومرافق رعاية الكبار، ومأوى المشردين.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أعراض وتعتقد أنك قد تحتاج إلى إجراء اختبار. يمكنك أيضًا زيارة [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) للعثور على موقع اختبار مجتمعي بالقرب منك أو الاتصال برقم 311.

ماذا أفعل إذا مرضت بأعراض مرض (COVID-19)؟

- إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة إلى معتدلة، فابق في المنزل. لا تغادر المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك اختبار مرض (COVID-19)) أو لشراء الاحتياجات الأساسية مثل مواد البقالة، إذا لم يتمكن أحد من توصيلها إليك.
- لا تذهب إلى العمل حتى لو كنت موظفًا أساسيًا.
- إذا كان عمرك 50 عامًا أو أكبر، أو حامل، أو لديك حالات صحية تضعك في خطر متزايد للإصابة بالمرض الشديد، فعليك الاتصال بطبيبك حتى يتمكن من متابعة حالتك عن كثب.
- إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك، أو لم تُزل الأعراض بعد ثلاثة إلى أربعة أيام، فاستشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- استخدم الهاتف أو التطبيب عن بُعد بدلاً من زيارة الطبيب، إن أمكن.

متى يجب عليّ الاتصال برقم 911 أو الذهاب إلى المستشفى؟

- قد تكون قلقًا بشأن الذهاب إلى المستشفى أو عيادة الطبيب. ومع ذلك، فمن المهم أن تحصل على رعاية طبية طارئة لمرض (COVID-19) وغيره من المشاكل الصحية عند الحاجة.

• إذا كانت لديك أي من الأعراض التالية، فإذهب إلى غرفة طوارئ أو اتصل برقم 911 على الفور:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر أو البطن
- اضطراب صحي جديد أو عدم القدرة على البقاء مستيقظًا
- زرقة الشفاه أو الوجه
- صعوبة في الكلام
- تدلي مفاجئ في الوجه
- فقدان الإحساس بالوجه أو الذراع أو الساق
- نوبة الصرع
- أي ألم شديد ومفاجئ
- نزيف لا يمكن التحكم فيه
- قيء أو إسهال شديد أو مستمر
- أي حالة طارئة أخرى

• إذا كانت أعراضك خطيرة، ولكنها ليست حالة طارئة، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور. يمكن للعديد من مقدمي الرعاية الصحية مساعدتك عبر الهاتف أو من خلال الطبيب عن بعد.

ماذا يجب عليّ أن أفعل إذا لم يكن لديّ طبيب؟

- إذا كنت بحاجة إلى مقدم للرعاية الصحية، فإن مرافق (NYC Health + Hospitals) ترحب بجميع سكان مدينة نيويورك، بغض النظر عن حالة الهجرة أو حالة التأمين أو القدرة على الدفع.
- تفضل بزيارة nychealthandhospitals.org لمزيد من المعلومات وللبحث عن طبيب، أو اتصل بالرقم 844-692-4692 أو 311.

أنا مصاب بمرض (COVID-19) أو بأعراض مرض (COVID-19). ما الذي يمكنني القيام به لحماية الآخرين في منزلي؟

- ابق على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) من الجميع قدر الإمكان، وعندما لا تستطيع ذلك، ارتدِ غطاء وجه.
- استخدم حماماً منفصلاً إذا كان متاحاً. إذا كنت تتشارك حماماً، فقم بتطهير الأسطح التي تلمسها كثيراً بعد كل استخدام.
- فُم بغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل.
- فُم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكم ملايسك عند السعال أو العطس. تخلص من المناديل على الفور واغسل يديك بعد ذلك.
- نظف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل المنضدات ومقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد والهواتف مرة بعد كل استخدام أو مرة واحدة على الأقل كل يوم. استخدم بخاخ التنظيف المنزلي أو المساحات المبللة.
- لا تشارك الأدوات المنزلية الشخصية، مثل الكؤوس والأكواب وأدوات المائدة والمناشف.
- إذا كنت تتشارك السرير مع أحد، فيجب أن ينام شخص واحد على الأريكة أو تناماً معاً على السرير بشكل عكسي بحيث تواجه رأس كل منكما أخصص قدم الآخر.
- انقل المقاعد وقطع الأثاث الأخرى للحفاظ على المسافة المادية.
- لا تسمح للزوار بالحضور إلى منزلك.

أنا مصاب بمرض (COVID-19) أو بأعراض مرض (COVID-19) ولكن لا يمكنني الانفصال عن رفقائي في السكن، نظراً للمساحة المعيشة المتوفرة. ماذا بإمكانني أن أفعل؟

- لقد قامت مدينة نيويورك باستئجار غرف فندقية للأشخاص الذين المصابين أو المشتبه في إصابتهم بمرض (COVID-19)، أو الذين يعيشون مع شخص مصاب بمرض (COVID-19)، والذين لا يمكنهم الحفاظ على المسافة المادية في منازلهم.
- يتولى مقدمو الرعاية الصحية المعتمدون مهمة الفحص للتحقق من أهلية الأشخاص ويحجزون غرفاً للأشخاص المؤهلين في الفنادق. للعثور على مقدم رعاية صحية معتمد، تفضل بزيارة nyc.gov/covidhotel.

ماذا يجب عليّ أن أفعل إذا كنتُ مريضاً وأحتاج إلى مغادرة المنزل لتلقي الرعاية الطبية أو لشراء اللوازم الأساسية؟

- ارتدِ غطاء الوجه وابقِ على مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
- اغسل يديك قبل الخروج، واستخدم معقم اليدين المحتوي على الكحول أثناء وجودك بالخارج.
- تجنب الآخرين قدر الإمكان — تنقل مشياً على الأقدام إذا استطعت ولا تدخل متاجر أو وسائل نقل مزدحمة.

كم من الوقت يجب أن أبقى في المنزل إذا كنتُ مصاباً بمرض (COVID-19) أو مشتبه في إصابتي به؟

- إذا كانت مصاباً بمرض (COVID-19) أو قد تكون مصاباً به، يمكنك مغادرة منزلك عندما يكون كل ما يلي صحيحاً:
 - مرت عليك عشرة أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض.
 - لم تكن مصاباً بالحمى خلال الأيام الثلاثة السابقة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة؛ و
 - قد تحسنت حالتك المرضية بشكل عام.
- إذا كانت نتيجة اختبارك لمرض (COVID-19) إيجابية من خلال اختبار الفيروسات عن طريق المسحة أو اللعاب ولكن لم تظهر عليك أي أعراض، فابق في المنزل لمدة 10 أيام من تاريخ الاختبار.
- قد يوصي طبيبك بفترة أطول من العزل بسبب الظروف الصحية القائمة أو بناءً على مسار مرضك. وكذلك بالنسبة للموظفين الأساسيين (مثل الموظفين في دار رعاية المسنين) الذين أصيبوا بمرض (COVID-19) أو قد يكونوا أصيبوا به، يجب عليهم الانتظار لفترة أطول قبل العودة إلى العمل بناءً على متطلبات ولاية نيويورك.
- ما زلنا لا نعرف ما إذا كان بإمكان شخص ما أن يصاب بمرض (COVID-19) بعد الشفاء منه، لذا من المهم الاستمرار في الالتزام بالتباعد الجسدي، وارتداء غطاء الوجه، وممارسة النظافة الصحية الجيدة عندما تكون خارج منزلك.

هذه أوقات عصيبة. كيف يمكنني التعامل مع التوتر والقلق؟

- إنه من الطبيعي الشعور بالحزن أو القلق أو الارتباك أو التعرض لأعراض أخرى من الضيق، مثل صعوبة النوم. لتخفيف الضغوط وإدارة الموقف بحكمة، حاول أن تبقى إيجابياً وقم بتذكير نفسك بنقاط القوة لديك.
- داوم على الاتصال بالأصدقاء والأحباء عن طريق المكالمات الهاتفية ووسائل التواصل الاجتماعي ودرشة الفيديو.
- إذا لم تكن مريضاً، فخرج ومارس الرياضة، ولكن تذكر أن ترتدي غطاء الوجه، وحافظ على المسافة المادية واغسل يديك كثيراً.
- تفضل بزيارة "App Library" (مكتبة التطبيقات) على الرابط nyc.gov/nycwell للحصول على أدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وسلامتك الانفعالية.
- إن خدمة "NYC Well"، وهي عبارة عن خدمة دعم مجانية وسرية للسلامة العقلية، قامت بتدريب مستشارين متاحين على مدار 24 ساعة في اليوم و7 أيام في الأسبوع لتقديم استشارات سريعة وإحالات إلى مقدمي الرعاية. اتصل برقم الهاتف 888-692-9355 أو تفضل بزيارة nyc.gov/nycwell.
- خط المساعدة الهاتفية COVID-19 Emotional Support Helpline (خط المساعدة للدعم الانفعالي بشأن مرض COVID-19) التابع لولاية نيويورك) مزود بمهنيين مدربين لتقديم الدعم والإحالات. وهو متاح من الساعة 8 صباحاً إلى 10 مساءً سبعة أيام في الأسبوع على رقم 844-863-9314.

للحصول على مزيد من المعلومات:

- تفضل بزيارة nyc.gov/health/coronavirus و [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

5.20.20

قد تقوم إدارة الصحة في مدينة نيويورك بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.