

فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19): إرشادات لمُقدّمي الرعاية

ملخص التغييرات التي أُجريت بتاريخ 9 مارس 2021

- إضافة معلومات جديدة تخص الأفراد الذين حصلوا على اللقاح.

الخطّة

إذا كنت تعتني بشخص مُعرّض لخطر أعلى للمرض الشديد بسبب كوفيد-19، فيجب عليك:

- الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص به لطلب الحصول على كمية إضافية من الأدوية الضرورية؛ كي تكون في متناولك في حالة احتياجك أنت وأحبائك إلى البقاء في المنزل لفترة طويلة.
- إذا لم تتمكن من الحصول على أدوية إضافية، مراعاة استخدام طلب الأدوية عبر البريد.
- التأكد من حصولك على الأدوية والمستلزمات الطبية التي لا تستلزم وصفة طبية (المناديل وغيرها) لعلاج الحمى والأعراض الأخرى.
- التأكد من حصولك على ما يكفي من المستلزمات الطبية (الأكسجين، وعلاج سلس البول، وغسيل الكلى، والعناية بالجروح) ووضع خطة احتياطية للحصول على المزيد.
- التأكد من وجود مواد غذائية غير قابلة للتلف في متناول من تحبهم.
- تحديد الأشخاص الذين يمكنهم رعاية من تحبهم إذا أصبت بالمرض. وكن على اتصال مع الآخرين عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. وقد تحتاج إلى طلب المساعدة من أصدقائك، وأسرتك، وجيرانك، والعاملين في المجال الصحي في المجتمعات المحلية، وما إلى ذلك.
- إنشاء قائمة جهات اتصال لحالات الطوارئ.

اتخذ التدابير الوقائية

- يجب عليك وعلى الشخص الذي تهتم به ارتداء قناع وجه من القماش. غطاء الوجه المصنوع من القماش هو أي شيء يغطي الفم والأنف بالكامل، ويكون مثبتًا بإحكام على جانبي الوجه وتحت الذقن. ويجب أن يكون مصنوعًا من طبقتين أو أكثر من القماش المنسوج بإحكام ومزودًا بأربطة أو أشرطة تلتف حول رأسك أو خلف أذنيك. (اطلع على المزيد من المعلومات عن أغذية الوجه في نهاية هذا القسم).
- احرص على نظافة بيئة الرعاية. نظّف وطهّر الأشياء والأسطح التي تتعرض للمس باستمرار (مثل الطاولة، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، والمقابض، والمكاتب، والمراحيض، والحنفيات، والأحواض، والهواتف المحمولة). اطلع على المطهرات المُسجّلة لدى EPA التي تقتل فيروس كوفيد-19.
- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً بعد تنظيف أنفك، أو السعال، أو العطس، أو التواجد في مكان عام.
- في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقمًا لليدين يحتوي على الكحول بتركيز 60% على الأقل.
- تجنّب لمس وجهك، وأنفك، وعينيّك.
- تجنّب لمس الأسطح الملموسة كثيرًا في الأماكن العامة، مثل أزرار المصاعد، ومقابض الأبواب، والدرازين، والمصافحة باليد، وما إلى ذلك قدر الإمكان. واستخدم منديلًا أو كمّ القميص لتغطية يدك أو إصبعك إذا اضطرت إلى لمس أي شيء.
- في حالة الحاجة إلى مزيد من الطعام، فكّر في طرق لإحضار الطعام إلى المنزل؛ سواء عن طريق أسرتك، أو الشبكات الاجتماعية أو التجارية.

المراقبة

- انتبه إلى أعراض كوفيد-19 المحتملة، التي تشمل الحمى، والسعال، وضيق في التنفس. وفي حالة الشعور بتطور الأعراض، اتصل بطبيبك.
 - إذا ظهر على الشخص الذي ترعاه علامات تحذير الطوارئ التي تدل على الإصابة بفيروس كوفيد-19، فالتمس الرعاية الطبية فورًا. تتضمن علامات تحذير الطوارئ في البالغين ما يلي:
 - صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
 - ألم متواصل أو شعور بالضغط على الصدر
 - اضطراب جديد أو عدم القدرة على الاستيقاظ
 - زرقة في الشفاه أو الوجه
- هذه القائمة ليست شاملة. يُرجى استشارة مُقدِّم الرعاية الطبية الخاص بك فيما يخص أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق).

إذا كان الشخص الذي تهتم به يعاني من عدوى الجهاز التنفسي

- إذا ظهرت أعراض على الشخص الذي تهتم به، فاتبع ما توصي به CDC فيما يخص العناية بشخص مريض في المنزل لأفراد المنزل، والشركاء الحميمين، ومُقدِّم الرعاية في أي مكان غير أماكن الرعاية الصحية يوجد به مريض ظهرت عليه أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 وثبتت إصابته معمليًا أو مريض في مرحلة الفحص.
- احرص على تدفق الهواء بصورة جيدة في مكان الرعاية، وذلك عن طريق وجود مكيف هواء أو نافذة مفتوحة، إذا سمح الطقس بذلك.
- قلّل التواصل واحرص على إبقاء أكبر مسافة ممكنة بينك وبين الشخص الذي تقدم له الرعاية، واستمر في تقديمها.
 - قلّل من نقل الأشياء بينك وبين الشخص الذي ترعاه إلى الحد الأدنى، من خلال تقديمها على صينية طعام بدلًا من تسليمها له وأخذها منه منفردة باليدين.
 - أعطه ترمومتر قياس حرارة في يده بدلًا من وضعه في فمه.
 - عند التحدث إليه، قف على بُعد ست أقدام.
- خلال فترة المرض، وإذا كان ذلك ممكنًا، احرص على بقاء الشخص المريض الذي تهتم به في غرفة نوم واحدة بمفرده، وخصّص له حمامًا خاصًا، إن أمكن ذلك.
- عند تنظيف غرفته، احرص على تطهير جميع الأسطح وتنظيفها بالدعك جيدًا قبل أن يستخدمها أي فرد آخر في المنزل.

أعلنت Centers for Disease Control and Prevention (CDC)، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها) مؤخرًا أن الأشخاص الذين اكتمل تطعيمهم وتعرضوا لشخص مصاب بكوفيد-19 ليس عليهم أن يخضعوا للحجر الصحي إن كانوا يستوفون المعايير التالية كلها:

- أن يكون قد اكتمل تطعيمهم (بعد مرور أسبوعين أو أكثر من الحصول على الجرعة الثانية في مجموعة التطعيمات المكونة من جرعتين، أو بعد مرور أسبوعين أو أكثر من الحصول على اللقاح المكون من جرعة واحدة).
- ألا يكونوا قد أصيبوا بأعراض منذ تعرضهم الحالي لكوفيد-19.

سيتمكن على من اكتمل تطعيمهم الانتباه للأعراض لمدة 14 يومًا بعد تعرضهم. وعليهم كذلك المداومة على ارتداء الكمامات، وممارسة التباعد الاجتماعي، وتضييق دوائرهم الاجتماعية.

ويُستثنى من هذا التوجيه أن المرضى الداخليين والمقيمين في أماكن الرعاية الصحية ممن جرى تطعيمهم ينبغي أن يستمروا قيد الحجر الصحي بعد التعرض لشخص مصاب بكوفيد-19.

على الأشخاص الذين لا يستوفون كلا المعيارين أن يستمروا في اتباع توجيهات الحجر الصحي الحالية (متوفرة بالإنجليزية فقط) بعد التعرض لشخص يُشتبه في تعرضه لكوفيد-19 أو تأكدت إصابته به.

متى يمكن اعتبارك محصنًا بالكامل؟

يُعتبر الشخص محصنًا بالكامل في الحالات التالية:

- بعد مرور أسبوعين من الحصول على الجرعة الثانية من اللقاح في مجموعات التطعيمات المكونة من جرعتين، مثل لقاحات Moderna أو Pfizer، أو
- بعد مرور أسبوعين من الحصول على اللقاح المكون من جرعة واحدة، مثل لقاح Janssen من شركة Johnson & Johnson

ملاحظة: في حال مرور أقل من أسبوعين على الحصول على جرعة اللقاح، أو في حال كنت لا تزال بحاجة إلى الحصول على الجرعة الثانية، فهذا يعني أنك لست محصنًا بالكامل ضد الفيروس. واطب على اتخاذ جميع [الإجراءات الوقائية](#) حتى تصبح محصنًا بالكامل.

عندما تصبح محصنًا بالكامل:

- يمكنك المشاركة في التجمعات المغلقة بحضور أشخاص محصنين بالكامل أيضًا دون ارتداء كمامة.
- يمكنك المشاركة في التجمعات المغلقة بحضور أشخاص من أسرة أخرى لم يحصلوا على اللقاح (على سبيل المثال، زيارة الأقارب الذين يعيشون جميعًا معًا) دون ارتداء كمامات، ما لم يكن أي من هؤلاء الأشخاص أو أي شخص يعيش معهم معرضًا [لخطر متزايد للإصابة بمرض شديد بسبب كوفيد-19](#).
- إذا خالطت شخصًا مصابًا بفيروس كوفيد-19، فلا داعي للابتعاد عن الآخرين أو الخضوع للاختبار إلا إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة.
- ومع ذلك، إذا كنت تعيش في أماكن إقامة جماعية، (مثل إصلاحية أو منشأة احتجاز أو مسكن جماعي)، وخالطت شخصًا مصابًا بفيروس كوفيد-19، فلا يزال يتعين عليك البقاء بعيدًا عن الآخرين لمدة 14 يومًا والخضوع للاختبار، حتى إذا لم تظهر عليك أعراض الإصابة.

وبغض النظر عن حالة تحصينك، فلا يزال يتعين عليك اتخاذ الإجراءات اللازمة من أجل [حماية نفسك والآخرين](#) في أثناء الوجود في الأماكن العامة. تتضمن تلك الإجراءات ارتداء كمامة، والبقاء بعيدًا مسافة 6 أقدام (مترين) على الأقل عن الآخرين، وتجنب الأماكن المزدحمة وسيئة التهوية. بالإضافة إلى ذلك، لا يزال يتعين عليك تجنب التجمعات متوسطة أو كبيرة الحجم والاستمرار في مراقبة [أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19](#)، لاسيما إذا كنت قد خالطت شخصًا مريضًا.

المصدر: [Centers for Disease Control and Prevention](#).

المزيد من المعلومات عن الكمامات

قد يتطلب الأمر في أماكن العمل ارتداء أغطية توفر حماية أكبر مثل الكمامات أو أجهزة التنفس. يمكن للأشخاص الذين يعانون من حالات طبية، أو سلوكية، أو متعلقة بالنمو تمنعهم من ارتداء غطاء للوجه ارتداء درع للوجه مزود بغطاء من الأسفل. يمكن أيضًا استخدام دروع الوجه من قبل الأطفال في دور رعاية الأطفال، والمعسكرات النهارية، والمدارس من صف الروضة حتى الصف الثاني عشر.

الإرشادات الصادرة عن Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [توصي باستراتيجيات](#) لتحسين ملاءمة الكمامة للوجه من أجل زيادة فاعلية إبطاء انتشار فيروس كوفيد-19. وتتضمن هذه الإستراتيجيات ارتداء كمامة من القماش فوق الكمامة الخاصة بالإجراءات الطبية، وعقد أشرطة الأذن الخاصة بكمامة الإجراءات الطبية، واستخدام دعامة لتثبيت الكمامة، أو وضع غطاء من قماش النايلون فوق الكمامة. وبالإضافة إلى ذلك، لا توصي [Department of Health \(DOH\)](#)، وزارة الصحة باستخدام الكمامات المزودة بصمامات الزفير أو فتحات التهوية أو عصابات وأوشحة (جراميق) العنق المصنوعة من طبقة قماش واحدة. من المهم ارتداء كمامة في جميع الأماكن العامة، إلى جانب الاستمرار في مراعاة تدابير الصحة العامة الفعالة، مثل تلقي اللقاح، والالتزام بالتباعد الجسدي، ونظافة اليدين، والعزل، والحجر الصحي.

مزید من المعلومات والموارد عن فيروس كوفيد-19

ابق على اطلاع دائم على [الوضع الحالي لفيروس كوفيد-19 في واشنطن](#)، وتصريحات الحاكم إنسلي، والأعراض (متوفرة بالإنجليزية فقط)، و**[طرق الانتشار](#)** (متوفرة بالإنجليزية فقط)، وكيف ومتى **[يجب على الأشخاص الخضوع للاختبار](#)** (متوفر بالإنجليزية فقط). راجع **[الأسئلة الشائعة](#)** (متوفرة بالإنجليزية فقط) لمزيد من المعلومات.

لا يتسبب العرق/الانتماء العرقي أو الجنسية، في حد ذاتهم، في تعريض الشخص لدرجة أكبر من خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19. ورغم ذلك، تكشف البيانات عن أن المجتمعات الملونة تتأثر على نحو غير متناسب بفيروس كوفيد-19. ويرجع السبب في ذلك إلى التأثيرات المرتبطة بالعنصرية، ولا سيما العنصرية المؤسسية، التي تقلل من فرص بعض الجماعات في حماية أنفسها ومجتمعاتها. **[لن تساعد وصمة العار في محاربة المرض](#)** (متوفر بالإنجليزية فقط). احرص على مشاركة المعلومات الدقيقة فقط لمنع انتشار الشائعات والمعلومات المضللة.

- [صفحة Department of Health بولاية واشنطن عن تفشي فيروس كورونا المستجد 2019 \(كوفيد-19\)](#) (متوفرة بالإنجليزية فقط)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [ابحث عن دائرة الصحة المحلية أو المنطقة الصحية التابع لها \(متوفر بالإنجليزية فقط\)](#)
- [صفحة CDC فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)
- [موارد الحد من وصمة العار](#) (متوفرة بالإنجليزية فقط)

هل لديك المزيد من الأسئلة حول فيروس كوفيد-19؟ اتصل بالخط الساخن: **1-800-525-0127**، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 10 مساءً، هل لديك المزيد من الأسئلة؟ اتصل بالخط الساخن للاستفسار عن كوفيد-19: **0127-525-800-1**

الاثنين من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 10 مساءً، ومن الثلاثاء إلى الأحد وأيام العطلات في الولاية، من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً. لخدمات الترجمة الفورية، اضغط على # عندما يجيب أحدهم واذكر لغتك. ولطرح أسئلة عن صحتك، أو اختبار فيروس كوفيد-19، أو نتائج الاختبارات، يُرجى الاتصال بمزود الرعاية الصحية.

لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، اتصل على الرقم **1-800-525-0127**. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم **711 (Washington Relay)** (متوفر بالإنجليزية فقط) أو عن طريق البريد الإلكتروني **civil.rights@doh.wa.gov**.