

## الأسئلة الشائعة:

# مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) والبالغون الأكبر سنًا

تاريخ التحديث 13 أغسطس 2020

تحت إشراف الحاكم: لاري هوجان"، تواصل مؤسسات الولاية وضع خطط شاملة ومنسقة للوقاية من مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) والتعامل معه.

ستتواصل وزارة الصحة في ماريلاند مباشرة مع المواطنين، وتوفر تحديثات توابك تطور هذا الموقف وكذلك معلومات دقيقة تتعلق بكيفية حماية نفسك وعائلتك.

إذا كانت لديك أسئلة عن كوفيد-19 لم يُجب عليها هنا، فاتصل بالإدارة الصحية المحلية أو اتصل بالرقم 2-1-1.

### ما هو مرض فيروس كوفيد-19؟

مرض فيروس كوفيد-19 هو مرض ناتج عن فيروس تنفسي تم التعرف عليه لأول مرة في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي بالصين في ديسمبر 2019. وكوفيد-19 هو فيروس مُستجد لم يسبب للبشر مرضًا من قبل. وقد تسبب كوفيد-19 على مستوى العالم في الآلاف من حالات العدوى، مسببًا المرض، والوفاة في بعض الحالات. وقد انتشرت حالات الإصابة في البلدان في جميع أنحاء العالم مع ارتفاع عدد الحالات المبلغ عنها يوميًا.

### كيف ينتشر كوفيد-19؟

- بين الأشخاص الذين يتواصل بعضهم مع بعض من مسافة قريبة (أقل من 6 أقدام)
- من خلال رذاذ الجهاز التنفسي الناتج أثناء سعال الشخص المصاب أو عطسه أو حديثه
- يمكن أن يهبط هذا الرذاذ في أفواه الموجودين بالقرب من المصاب أو أنوفهم، أو يمكن استنشاقه إلى داخل الرئتين
- قد يكون بعض الأشخاص المصابين دون أن تبدو عليهم أعراض قادرين على نشر

الفيروس الطريقة الأمثل للوقاية من المرض هي تجنّب التعرض لكوفيد-19.

### ما أعراض كوفيد-19؟

تشمل الأعراض أو مجموعة الأعراض التي قد تظهر في فترة من يومين إلى 14 يومًا من التعرض:

- الحمى أو الرعشة
- السعال
- ضيق النَّفس أو إيجاد صعوبة في التنفس
- الإرهاق
- آلام العضلات أو الجسم
- الصداع

- فقدان جديد في حاسة الشم أو التذوق
- التهاب الحلق
- احتقان أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- إسهال

### ما موقف كوفيد-19 الحالي في ماريلاند؟

تتوفر أحدث المعلومات المتعلقة بالفحوصات وعدد الحالات في ميريلاند على الرابط [coronavirus.maryland.gov](https://coronavirus.maryland.gov) وتُحدث الصفحة يوميًا.

أعلن الحاكم "لاري هوجان" يوم 13 مايو بدء المرحلة الأولى من خطة "ماريلاند القوية: خارطة طريق نحو التعافي" التي تنطوي على الانتقال من مرحلة البقاء في المنزل إلى مرحلة إرشادات الصحة العامة للبقاء الأكثر أمانًا في المنزل، والفتح التدريجي لمتاجر التجزئة ومنشآت التصنيع ودور العبادة وبعض مرافق الخدمات الشخصية.

انتقلت ماريلاند يوم 5 يونيو إلى المرحلة الثانية من التعافي مع إعادة الفتح الآمنة والتدرجية لأماكن العمل والأنشطة التجارية غير الأساسية. وقد أعلن عن أعمال إعادة فتح إضافية خلال المرحلة الثانية يوم 10 يونيو، وهو ما يسمح بعودة عمل المطاعم المغلقة والأنشطة الترفيهية في الأماكن المفتوحة بدءًا من 12 يونيو.

أعيد افتتاح صالات اللياقة البدنية والرياضة المغلقة والكاзиноها وقاعات ألعاب الفيديو والمراكز التجارية، كما استأنفت بعض المدارس وأنشطة رعاية الأطفال عملها منذ 19 يونيو. يمكن الاطلاع على الأمر الإداري عبر الرابط

<https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/06/Gatherings-NINTH-AMENDED-6.10.pdf>.

كما هو الحال في المرحلة الأولى، يجري تنفيذ المرحلة الثانية وفق نهج مجتمعي مرن يمكن كل جهة اختصاص من اتخاذ القرارات المتعلقة بتوقيت إعادة الفتح. للاطلاع على حالة إعادة الفتح لجهات ولاية ماريلاند المختصة، يرجى زيارة الرابط

<https://governor.maryland.gov/recovery/>

يوصى البالغون الأكبر سنًا والأشخاص المصابون بمشكلات صحية كامنة المعرضون للإصابة بعلّة خطيرة نتيجة لكوفيد-19 بمواصلة البقاء في منازلهم لأطول مدة ممكنة.

ويجب أن يستمر أرباب العمل في تشجيع الموظفين على العمل عن بعد كلما أمكن، ويجب أن يستمر القادرون على العمل من المنزل في ذلك. يجب أن يستمر سكان ولاية ماريلاند في ارتداء الأقنعة داخل الأماكن المغلقة ومتاجر التجزئة وعلى متن وسائل النقل العام.

يمكن الاطلاع على استجابة إدارة "هوجان" القائمة لأزمة كوفيد-19 عبر الرابط

<https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

### هل البالغون الأكبر سنًا أكثر عرضة للإصابة بمرض أكثر خطورة نتيجة لكوفيد-19؟

البالغون الأكبر سنًا (من 60 عامًا فأكثر) وأصحاب المشكلات الصحية الموجودة سابقًا أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة والوفاة في بعض الحالات حال إصابتهم بعدوى كوفيد-19. من أمثلة المشكلات الصحية السابقة: السرطان أو السكري أو أمراض القلب أو غيرها من الحالات التي تؤثر على قدرة الجهاز المناعي على مكافحة الجراثيم.

إذا كنت من كبار السن أو كنت مصابًا بواحدة أو أكثر من المشكلات الصحية المزمنة، فيمكنك اتخاذ إجراء لتقليل احتمالية تعرضك لكوفيد-19:

- اتباع الاحتياطات اليومية للحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين

- ابتعد عن الآخرين من المرضى، وقلل الاتصال المباشر بهم، واغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو مطهر الأيدي المحتوي على كحول بتركيز لا يقل عن 60 في المائة
- تجنب التجمعات بقدر الإمكان

### هل يجب أن ارتدي قناع وجه؟

أعلن المحافظ هوجان في 29 يوليو عن تمديد أمر ارتداء الأقنعة على مستوى الولاية النافذ منذ 18 أبري. يجب ارتداء أقنعة الوجه الآن في الأماكن العامة عندما يصعب الحفاظ على التباعد الجسدي. اقرأ الإقرار على

<https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/07/Gatherings-10th-AMENDED-7.29.20.pdf>

يمكن صناعة أغطية الوجه القماشية من الأغراض المنزلية مثل ارتداء وشاح أو منديل (باندينا) يغطي الأنف والفم. وقد أصدر مركز السيطرة على الأمراض إرشادات وتعليمات بشأن أغطية الوجه القماشية المصنوعة منزليًا يمكن الاطلاع عليها عبر الرابط

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

يجب عدم استخدام أغطية الوجه القماشية مع الأطفال الذين يقل عمرهم عن عامين أو أي شخص يعاني مشكلات في التنفس أو فاقد للوعي أو غير مؤهل أو لا يستطيع خلع القناع بدون مساعدة. وتُوفر لذوي الإعاقة الذين لا يمكنهم ارتداء القناع الترتيبات التيسيرية المعقولة بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة .

إن أغطية الوجه القماشية الموصى باستخدامها ليست هي الأقنعة الجراحية أو أقنعة تنفس N-95. فهذه الأغراض من المستلزمات الحيوية التي يجب الاستمرار في الحفاظ عليها لصالح العاملين في قطاع الرعاية الصحية وغيرهم من العاملين في جهات الاستجابة الطبية الأولى وذلك وفقا للتوصيات الواردة في الإرشادات الحالية لمركز السيطرة على الأمراض.

### هل يجب أن ألغي خطط السفر؟

تقوم وزارة الصحة بولاية ماريلاند بإصدار إرشادات الصحة العامة للسفر خارج الولاية. بموجب الإرشادات، يُنصح سكان ماريلاند بشدة عدم السفر لولايات تكون نسبة الإصابة بها 10% أو أكثر. وأي شخص قادم من تلك الولايات يخضع للاختبار والحجر الذاتي بينما ينتظر نتائج الاختبار. تُطبق إرشادات الصحة العامة على السفر الشخصي أو الأسري أو بغرض الأعمال من أي نوع. يُنصح سكان ماريلاند تعليق السفر لهذه المناطق أو إلغائه حتى تراجع نسب الإصابات بها. اقرأ إرشادات السفر من هنا

<https://phpa.health.maryland.gov/Documents/07.29.2020%20-%20MDH%20Notice%20-%20Out%20of%20State%20Travel%20Advisory.pdf>

ويوصي مركز السيطرة على الأمراض في الوقت الحالي المسافرين بتجنب جميع الرحلات الدولية غير الضرورية مشيرًا إلى أن بعض البلدان قد فرضت حظرًا على السفر. إذا كان لا بد لك أن تسافر:

- تجنب التواصل مع المرضى.
- ارتد قناع وجه قماشياً في الأماكن العامة.
- تجنب ملامسة عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة.
- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين، فاستخدم مطهر أيدي كحوليًا يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- من المهم على وجه الخصوص تنظيف اليدين بعد دخول الحمام وقبل تناول الطعام وبعد السعال أو العطس أو التمخّط.
- تجنب السفر إذا كنت مريضاً.

يوصى الأشخاص الذين تتزايد احتمالية إصابتهم بتوقع صحي خطير بتجنب الرحلات الجوية غير الضرورية. يوصي مركز السيطرة على الأمراض المسافرين [بالامتناع عن السفر على متن الرحلات البحرية في جميع أنحاء العالم](#). يرجى زيارة موقع إرشادات السفر لمركز السيطرة على الأمراض للاطلاع على تحذيرات السفر الحالية إذا كنت تخطط للسفر إلى خارج البلاد: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

### كيف يمكنني الاستعداد لكوفيد-19؟

يوصى البالغون الأكبر سنًا بالاستعداد بالطرق التالية:

- تحقق من الأدوية الموصوفة بانتظام للتأكد من أن لديك مقدارًا كافيًا؛ واحصل على عبوات جديدة من الأدوية الموصوفة الخاصة بك إذا لزم الأمر
- احصل على مقدار كافٍ من الأدوية غير الموصوفة والمستلزمات الصحية الأخرى المتوفرة بما في ذلك مسكنات الألم وعلاجات المعدة وأدوية السعال والبرد
- احصل على ما يكفي من الأغراض المنزلية والبقالة والمياه بحيث تكون مستعدًا للبقاء في المنزل
- فكر في طرق إيصال الطعام إلى منزلك بالاستعانة بأفراد أسرتك أو الشبكات الاجتماعية أو التجارية حال اضطرارك إلى البقاء في المنزل لفترة أطول مما تغطيه الإمدادات المتوفرة
- ابق على تواصل مع الآخرين عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني فقد تحتاج إلى طلب المساعدة من الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو الجيران أو موظفي الرعاية الصحية المجتمعيين أو غيرهم إذا أصبحت مريضاً
- حدد من يمكنه أن يوفر لك الرعاية عند مرض مقدم الرعاية لك
- اتبع ممارسات التباعد الاجتماعي - حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين

اغسل يديك بعد وضع أغراض البقالة أو لمس النقود أو حمل أي شيء يأتي من خارج المنزل. نظّف يديك أكثر من مرة بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية وبخاصة بعد التّمخّط أو السعال أو العطس أو الوجود في مكان عام. اطلب من أي شخص يدخل منزلك غسل يديه عند الدخول.

استخدم منتجات التنظيف التجارية لمسح النقاط كثيرة التعرض للمس مثل:

- العصي، ومساند المشي، وأذرع المقاعد ذات العجلات ومقابض دفعها ومقابض مكابحها
- قضبان الاستناد وقضبان استناد كرسي المرحاض المتنقل، والصنابير، ومقابض الأبواب، ومقابض الثلاجة
- مقابض أدوات الوصول للأماكن البعيدة وصناديق أقراص الدواء
- الهواتف وأجهزة التحكم عن بعد ومفاتيح الأنوار

## ما هو التباعد الاجتماعي؟

تتمثل الطريقة الأفضل لإبطاء انتشار كوفيد-19 في "التباعد الاجتماعي" الذي يعني تجنب الاتصال بالآخرين عن قرب. وقد يتخذ التباعد الاجتماعي عدة أشكال بناءً على نمط حياتك أنت وأسرتك أو طبيعة حياتك. ويمكن أن يشمل التباعد الاجتماعي العادات والخطوات التالية:

- تجنب المصافحة باليد والعناق والأشكال الأخرى للتحية عن قرب
- تجنب السفر غير الضروري (قد يستطيع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك تقديم إرشادات محددة لموقفك)
- تجنب التجمعات لا سيما في الأماكن سيئة التهوية
- تجنب الخروج لأغراض غير ضرورية - فكر في طرق للحصول على الأغراض المهمة كالطعام والأغراض المنزلية الأخرى وتوصيلها إليك عبر خدمة التوصيل إلى المنازل أو أحد أفراد الأسرة أو شبكات المعارف الاجتماعية

يعتبر التباعد الاجتماعي مهمًا للبالغين الأكبر سنًا على وجه الخصوص لأنهم من الفئات الأكثر عرضة للمرض. يوصى الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بتوَعك خطير نتيجة لكوفيد-19 بالبقاء في المنزل أطول مدة ممكنة.

وبينما يجب الالتزام بالتباعد الاجتماعي والحجر الصحي الذاتي للحد من انتشار المرض والسيطرة عليه، إلا أن الترابط الاجتماعي مهم أيضًا. ويمكن الاستعانة بالمصادر الافتراضية وينبغي استخدامها في هذه الفترة. تحدث مع أصدقائك وأفراد أسرتك عبر الهاتف أو بمكالمات الفيديو للبقاء على تواصل معهم.

## ما الذي يجب عليّ فعله إذا ظننت أنني مُصاب بكوفيد-19؟

إذا ظهرت عليك أي من أعراض كوفيد-19، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك واسأل عن الخطوات التالية. إذا لم يكن لديك مقدم لخدمات الرعاية الصحية، فاتصل بالإدارة الصحية المحلية التي تتبعها.

## ما الذي يمكنني فعله لمساعدة البالغين الأكبر سنًا؟

- اعرف الأدوية الذي يتعاطاها كبار السن المقربون إليك، واتصل بهم لسؤالهم عما إذا كانوا بحاجة إلى تزويدهم بها أو توفير كميات أكبر منها
- تفقد أصدقائك أو أفراد أسرتك كبار السن بانتظام عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة أو الطعام أو المياه أو غير ذلك من الأغراض الضرورية. اغسل يديك دائمًا وحافظ على مسافة آمنة بينكما عند الزيارة.
- إذا كان الشخص المقرب إليك يعيش في منشأة رعاية فراقب الموقف، واسأل المؤسسة عن البروتوكول الذي تتبعه إذا كان هناك نقشٌ للوباء عن حالة المقيمين الآخرين

## كيف تساعد وزارة الصحة في ماريلاند منشآت الرعاية؟

تعمل وزارة الصحة في ماريلاند مع منشآت الرعاية الصحية في الولاية للتأكد من جاهزيتها للتعامل مع كوفيد-19. وقد وفرت وزارة الصحة في ماريلاند لهذه المنشآت مواد توعوية عن علامات كوفيد-19 وأعراضه، وطلبت من هذه المنشآت التحلي باليقظة بوجه خاص للتعرف على ظهور حالات مصابة بكوفيد-19 والإبلاغ عنها.

أصدر الحاكم "هوجان" يوم 29 أبريل أمرًا جديدًا لحماية المقيمين في الولاية والعاملين في دور رعاية المسنين، يشمل البنود التالية:

- الفحص العام لجميع المقيمين في دور رعاية المسنين في ماريلاند والعاملين فيها بغض النظر عما

إذا كانت قد ظهرت عليهم أعراض أم لا. سوف تُعطى دور المسنين الأولوية بناءً على احتمالية الانتشار أو جود تهديد بظهور لتزايد المرض، وسوف يُنقل أي فرد من العاملين ذي نتائج اختبار إيجابية إلى العزل على الفور.

- وجوب الالتزام والتعاون مع فرق الكشف التابعة للولاية.
- تلقي المقيمين تقييمًا يوميًا بواسطة طبيب أو ممرضة ممارسة أو مساعد طبيب أو ممرضة مسجلة.
- وضع خطط لتعبئة العاملين في حالة الانتشار المفاجئ لضمان استمرارية الرعاية في حالة التفشي. وللمساعدة في هذا الجهد، تُمد الولاية فرق الكشف بفرق عابرة جديدة مهمتها توفير العاملين الإكلينيكين في حالة الطوارئ لدور رعاية المسنين التي تواجه أزمة في أعداد العاملين.
- توفير التحديثات المعلوماتية المنتظمة للمقيمين وممثلي المقيمين والعاملين بشأن العدوى بكوفيد-19.

يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات عبر الرابط

<https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Nursing-Homes-Amended-4.29.20.pdf>

أعلن الحاكم "هوجان" في 26 يونيو عن إرشادات إضافية لدور رعاية المسنين ودور العجزة تشمل أعمال الفرز العامة وارتداء العاملين والزوار أغطية الوجه، وتفرض إعادة الفحص أسبوعيًا للعاملين، والتقليل من الزيارات.

يجب أن تتوفر في دور العجزة مجموعة من المتطلبات الأساسية قبل البدء في تخفيف القيود، ومنها:

- يجب ألا تكون المؤسسة تواجه تفشيًا حاليًا لكوفيد-19 وهو ما يعرّف بوجود حالة واحدة أو أكثر مؤكدة الإصابة بكوفيد-19 بين المقيمين أو العاملين.
- غياب ظهور أي من حالات كوفيد-19 المفاجئة في الدار خلال آخر 14 يومًا.
- يجب تطبيق سياسة عامة للسيطرة على مصدر العدوى توجب على كل من يدخل المنشأة ارتداء قناع وجه أو غطاء وجه قماشي طول وقت بقائه في الدار.
- يجب أن يتاح للعاملين الحصول على مهمات الحماية الشخصية الكافية. في حالة استيفاء إحدى

المنشآت المتطلبات الأساسية، فيسمح بقدر محدود من الزيارات بالشروط التالية:

- ارتداء الزوار والمقيمين غطاء وجه طوال الوقت.
- حفاظ الزوار والمقيمين على ممارسات التباعد الاجتماعي طوال الوقت.
- عدم وجود تفشي للمرض في المنشأة.
- يوصى علاوة على ذلك بعدم وجود أكثر من زائرين اثنين في الوقت نفسه مع المقيم في الزيارة الواحدة.

يمكنك قراءة [أمر](#) وزارة الصحة في ماريلاند [وإرشاداتها](#).

يمكن الاطلاع على التوصيات المتعلقة بالسيطرة على العدوى والوقاية من كوفيد-19 في المنشآت التي تقدم خدماتها للبالغين الأكبر سنًا عبر الرابط <https://coronavirus.maryland.gov/pages/hcf-resources>.

يمكن الاطلاع على معلومات مركز السيطرة على الأمراض بخصوص منشآت الرعاية طويلة الأجل عبر الرابط: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html)