



الأسئلة الأكثر تكرارًا بخصوص تتبع تواصل فيروس كورونا 2019 (كوفيد - 19)

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 ناجم عن فيروس تنفسي تم التعرف عليه لأول مرة في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي بالصين في ديسمبر 2019. ومرض فيروس كوفيد - 19 هو عبارة عن فيروس مُستجد لم يسبب المرض لدى البشر من قبل. عالميًا، تسبب مرض فيروس كوفيد - 19 في حدوث الآلاف من حالات العدوى البشرية، مما تسبب في حدوث العديد من الإصابات المرضية وفي بعض الحالات الوفاة. انتشرت حالات الإصابة في العديد من البلدان حول العالم، مع الإبلاغ عن المزيد من حالات الإصابة اليومية.

ما هو الوضع الحالي في ماريلاند في ظل ظروف فيروس كوفيد - 19؟

تتوفر أحدث المعلومات المتعلقة بالفحوصات وعدد الحالات في ماريلاند على coronavirus.maryland.gov. يتم تحديث الصفحة يوميًا.

في يوم 13 مايو، أعلن المحافظ لاري هوجان عن بدء المرحلة الأولى من 'ماريلاند القوية: Maryland Strong خارطة طريق التعافي Roadmap to Recovery'، والتي تشمل الانتقال من أمر البقاء في المنزل إلى النصح بالبقاء في المنزل حفاظًا على الصحة العامة بالإضافة إلى إعادة الافتتاح التدريجي للجهات القطاعية، والمصانع، وبيوت العبادة، وبعض الخدمات الشخصية.

في يوم 5 يونيو انتقلت ماريلاند إلى المرحلة الثانية من التعافي والتي شملت إعادة الافتتاح الآمن والتدريجي لأماكن العمل والأعمال غير الأساسية. وكانت هناك موجة أخرى من الافتتاحات خلال المرحلة الثانية يوم 10 يونيو وهو ما سمح للمطاعم المغلقة والمتاحف بمباشرة العمل مرة أخرى بدءًا من 12 يونيو.

تم إعادة افتتاح صالات التدريب واللياقة البدنية، النوادي الليلية، والصالات الترفيهية، ومراكز التسوق، واستكملت بعض المدارس وأنشطة رعاية الطفل عملها من يوم 19 يونيو. اقرأ الإقرار على

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

ومع تطبيق المرحلتين الأولى والثانية بمعايير مرنة، ومناسبة للمجتمع فإن ذلك شجع جميع السلطات القضائية على اتخاذ قرارها بخصوص توقيت إعادة افتتاح المرافق العامة. ولمعرفة وضع السلطة القضائية في ماريلاند من إعادة الافتتاح، الرجاء زيارة

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

يجب على سكان ماريلاند احترام واتباع حالة وإرشادات قسم الصحة العامة المحلي:

- ما زال بقاء سكان ماريلاند في المنزل أكثر أماناً لهم خاصة كبار السن والضعفاء.
- يجب على أصحاب الأعمال تشجيع موظفيهم على العمل عن بعد قدر الإمكان.
- يجب على سكان ماريلاند تجنب النقل العام إلا عند الضرورة القصوى.
- يجب على الجميع ارتداء أقنعة وجه في الأماكن العامة، وأماكن العمل، والنقل العام.
- يجب على سكان ماريلاند الاستمرار في التباعد الاجتماعي، والبقاء على بعد ستة أقدام من غيرهم، وتجنب التزاحم.

تتوافر المعلومات المتعلقة بإجراءات إدارة هوجان في ظل ظروف فيروس كوفيد - 19 على

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

ما هي عوامل الخطورة للإصابة بفيروس كوفيد - 19؟

الجميع معرض لخطر الإصابة بفيروس كوفيد - 19. إلا أن الأعراض تختلف وتندرج من بسيطة إلى حادة وخطيرة كما أن مضاعفاته تختلف من شخص لآخر.

كبار السن الذين يبلغون من العمر 60 عامًا أو أكثر، والأشخاص أصحاب الحالات المرضية السابقة يكونون أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض الشديد. من أمثلة الحالات المرضية السابقة: السرطان أو السكري أو أمراض القلب أو غيرها من الحالات التي تؤثر على قدرة الجهاز المناعي على مكافحة الجراثيم.

بالرغم من أن كبار السن وذوي الأمراض المزمنة أكثر عرضة للإصابة، إلا أن بيانات وزارة الصحة في مينيوتا تشير إلى أن أغلب الحالات المرضية منتشرة بين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا. يجب على الأشخاص من جميع الفئات العمرية الالتزام بالتباعد الاجتماعي للحد من انتقال عدوى فيروس كوفيد - 19.

كيف ينتشر مرض فيروس كوفيد - 19؟

- عن طريق تواصل الأشخاص عن قرب (على مسافة أقل من 6 أقدام)
- عن طريق الرذاذ الذي يطلقه شخص مصاب أثناء السعال، أو العطس، أو الكلام
- يمكن أن يدخل هذا الرذاذ فم أو أنف المحيطين بالشخص المصاب ويصل إلى الرئة.
- يمكن أن ينقل الأشخاص المصابون ولا تظهر عليهم الأعراض هذه العدوى

الوسيلة المثلى للوقاية من المرض هي تجنب التعرض للفيروس

ما هي أعراض مرض فيروس كوفيد - 19؟

الأعراض التي قد تظهر فرادى أو في مجموعة خلال 2-14 يومًا بعد الإصابة بالعدوى:

- 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

من الأعراض الأقل انتشارًا التي ظهرت على بعض الحالات أعراض متعلقة بالجهاز الهضمي مثل الغثيان، أو القيء، أو الإسهال.

ما الذي يجب عليّ فعله إذا ظننت أنني مُصاب بمرض فيروس كوفيد - 19؟
إذا أصابك الحمى، أو بدأت بالسعال وشعرت بضيق النَّفس فيجب عليك التواصل مع مزود الرعاية الصحية، خاصةً إذا كنت أكبر من 60 سنة أو مصابًا بمرض مزمن. إذا لم تكن تعرف مقدم رعاية صحية معينًا فبإمكانك التواصل مع قسم الصحة المحلي. اتبع هذه التدابير:

- تواصل مع مقدم الرعاية الصحية، أو قسم الصحة المحلي، أو قسم الطوارئ قبل زيارتهم
- أخبرهم عن أعراضك، وسفرك الأخير والأشخاص أصحاب التعامل القريب معك (مثل أفراد عائلتك)
- ارتد قناع وجه

إذا كان هناك شخص مُصاب بمرض فيروس كوفيد - 19، فماذا سيحدث لهم؟
الغالبية العظمى من الأشخاص يتعافون من هذه العدوى. سيعاني معظم الأشخاص من أعراض خفيفة إلى معتدلة. وقد يُنصح أغلب الأشخاص بالتعافي في المنزل وعزل أنفسهم ذاتيًا عن الأشخاص الآخرين. وهؤلاء الأشخاص يجب عليهم الاتصال بأطبائهم أو ممارسي الرعاية الطبية إذا تطورت أعراضهم وازدادت سوءًا.

قد تؤدي بعض حالات العدوى بمرض فيروس كوفيد - 19 إلى أمراض خطيرة، وفي بعض الحالات إلى الوفاة. إذا كان شخص ما يعاني من مرض أشد خطرًا من مرض فيروس كوفيد - 19، فقد يتم إدخاله إلى المستشفى.

هل يجب عليّ ارتداء قناع وجه؟
أعلن المحافظ هوجان في 29 يوليو عن تمديد أمر ارتداء الأقنعة على مستوى الولاية النافذ منذ 18 أبريل. 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 ارتداء أقنعة وجه قماشية مصنوعة في المنزل كما يمكن ارتداء وشاح أو غطاء رأس لتغطية الفم والأنف. أعلن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها عن إرشادات وتوجيهات مفصلة لأقنعة الوجه القماشية ويمكنك الاطلاع عليها من <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

يجب تجنب استخدام أقنعة الوجه القماشية مع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين أو أي شخص يواجه صعوبة في التنفس، أو فاقد الوعي، أو فاقد الأهلية، أو غير قادر على خلع قناع الوجه بدون مساعدة أحد. يتم توفير بدائل فعالة لذوي الإعاقة الخاصة الذين لا يستطيعون ارتداء قناع الوجه وفقاً لقانون الأمريكيين ذوي الإعاقات.

أقنعة الوجه الموصى بها ليست طبية ولا من فئة N-95. حيث إن هذه المعدات هامة وأساسية للعاملين في القطاع الطبي ومقدمي الصحة الأوائل ويجب توفيرها لهم باستمرار حسب إرشادات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

هل يجب أن ألغي خطط السفر إلى الخارج؟

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>

يمكن زيارة صفحة وصايا مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها للسفر المحلي على:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>

في الفترة الراهنة، فإن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ينصح المسافرين بتجنب أية رحلات غير ضرورية. وإذا كان السفر أمراً ضرورياً:

- 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 التمخُّط.
- تجنب الاقتراب من الآخرين.
- تجنب السفر إذا كنت مريضاً.

يُنصح الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بالمرض بتجنب السفر جواً.

ينصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها المسافرين بتأجيل جميع الرحلات بالسفن في جميع أنحاء العالم.

تفضل بزيارة موقع استشارات السفر الخاص بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها للاطلاع على تحذيرات السفر

الحالية إذا كنت تخطط للقيام برحلة في الخارج: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي والآخرين؟

اتبع خطوات وقائية في حياتك اليومية للحد من نشر عدوى فيروس كوفيد - 19:

- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل
- استخدم مطهراً يحتوي على الكحول بنسبة 60 بالمائة على الأقل إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين
- استخدم منديلاً ورقياً عند السعال أو العطس أو أكمام ملابسك أو مرفقك
- تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك
- نظف وظهر بشكل دائم الأشياء والأسطح التي يتم لمسها باستخدام أساليب التنظيف القياسية

- حافظ على التباعد الاجتماعي - وابق مسافةً بينك وبين الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة
- غطِّ فمك وأنفك بقناع وجه قماشي عند الاختلاط بالآخرين
- تجنب التعامل القريب مع الأشخاص المصابين
- إذا كنت مريضاً، فابق في المنزل إلا عندما تطلب الرعاية الطبية

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
- اعمل من المنزل قدر المستطاع وإذا كان ذلك متاحاً في مكان عملك
- 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

يُنصح الأشخاص المعرضون بشدة لخطر الإصابة بالمرض بالبقاء في المنزل قدر الإمكان والتواصل مع مقدمي رعايتهم الصحية.

وبالرغم من أن التباعد الاجتماعي والعزل الشخصي مهمان للحد من انتشار المرض، إلا أن التواصل الاجتماعي في غاية الأهمية. يجب استخدام وسائل التواصل عن بعد في هذه الأوقات. تحدث مع أصدقائك وأفراد عائلتك عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو للبقاء على تواصل معهم.

هل يوجد لقاح أو دواء يمكنني تناوله لأجل مرض فيروس كوفيد - 19؟

لا يوجد، لأن مرض فيروس كوفيد - 19 مُستجد. لكن العديد من الخبراء يعملون على تطوير دواء له. وكما هو الحال مع أي لقاح جديد، يجب أن يُختبر أولاً لتأكد من أنه آمن وفعال. وهذا الأمر قد يستغرق أكثر من عام حتى يصبح اللقاح المعالج لمرض فيروس كوفيد - 19 متاحاً بسهولة.

كما أنه لا يوجد دواء محدد متاح حالياً لعلاج مرض فيروس كوفيد - 19. لكن، يجب على الأشخاص المُصابين بمرض فيروس كوفيد - 19 طلب الرعاية الطبية للمساعدة في تقليل حدة الأعراض التي لديهم.

كيف يمكنني أن أكون أكثر استعداداً لمرض فيروس كوفيد - 19؟

- احصل على مقدار كافٍ من الأدوية غير الموصوفة والمستلزمات الصحية الأخرى المتوفرة بما في ذلك مسكنات الألم وعلاجات المعدة وأدوية السعال والبرد
- تحقق من الأدوية الموصوفة بانتظام للتأكد من أن لديك مقداراً كافياً؛ واحصل على عبوات جديدة من الأدوية الموصوفة الخاصة بك إذا لزم الأمر
- يجب أن يكون لديك مقياس حرارة ومناديل ورقية ومطهر لليد في حال أنك مرضت، كما يجب عليك البقاء في المنزل للتعافي
- تحدث مع أفراد العائلة والأحباء حول كيفية الاعتناء بهم إذا مرضوا وما هو المطلوب لرعايتهم في المنزل
- يجب أن يكون لديك مقدار من الماء والطعام في المنزل يكفي لمدة أسبوعين

هل يمكنني إجراء فحص فيروس كوفيد - 19؟
تشجع الجهات الرسمية جميع الراغبين في إجراء فحص فيروس كوفيد - 19 على إجرائه، ويشمل ذلك [أولئك الذين لا تظهر عليهم أية أعراض](#).

للمزيد من المعلومات بخصوص فيروس كوفيد - 19 وقائمة أماكن الفحص في ماريلاند، الرجاء زيارة:
covidtest.maryland.gov.

هل ستفحص وزارة الصحة في ماريلاند الحيوانات؟
وفقًا للإرشادات الفيدرالية الحالية، فإن وزارة الصحة في ماريلاند لن يقوم بفحص الحيوانات. فحتى يومنا هذا لا يوجد ما يشير إلى أن الحيوانات الأليفة تنقل عدوى فيروس الكورونا SARS-CoV-2 (كوفيد - 19). وبالنظر لتطور الوضع الحالي، فقد تقرر السلطات العامة وصحة الحيوان فحص بعض الحيوانات من باب التحقق والحذر. سيتم اتخاذ هذا القرار بالتعاون مع السلطات المحلية، والدولية، والفيدرالية، والجهات المسؤولة عن صحة الحيوان.

للمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة موقع المنظمة الأمريكية للطب البيطري بخصوص فيروس كوفيد - 19 على <https://www.avma.org/resources-tools/animal-health-and-welfare/covid-19>.

هل هناك شيء آخر يجب أن أعرفه؟
لا تشوه سمعة الأشخاص من عرقيات أو أصول عرقية محددة. فالفيروس لا يستهدف أشخاصًا من شعوب أو عرقيات أو أصول عرقية محددة.

كن على دراية وإطلاع وابحث عن المعلومات من مصادر موثوقة ورسمية. ابق حذرًا من الخرافات والشائعات والمعلومات الخاطئة التي تنتشر عبر الإنترنت وفي أي مكان آخر. غالبًا ما تكون المعلومات الصحية التي تتم مشاركتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي غير دقيقة إلا إذا كانت تأتي من مصدر رسمي موثوق مثل مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أو وزارة الصحة في ماريلاند أو الإدارات الصحية المحلية.

هل توجد مصادر إضافية متاحة لمجموعات محددة، مثل الشركات؟
توفر مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها المعلومات الحالية المتعلقة بمرض فيروس كوفيد - 19 على [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

الشركات

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

السيدات الحوامل واللاتي يرضعن والأطفال

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html>

المسافرون

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html>

التحديثات الأسبوعية

لتلقي البريد الإلكتروني اليومي بخصوص فيروس كوفيد - 19، قم بإدخال عنوان بريدك الإلكتروني واكتب "كوفيد - 19" في صندوق البحث على الرابط التالي:

https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic_id=USCDC_2067