

الأسئلة الشائعة:

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

تم التحديث في 8 أكتوبر 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 تواكب 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 1-2-1.

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؟

يُعتقد أن عدوى فيروس COVID-19 تنتشر بشكلٍ أساسي من خلال الاتصال الوثيق بين شخص وآخر، بما في ذلك بين الأشخاص القريبين جسديًا من بعضهم البعض (على بعد حوالي 6 أقدام). ويمكن للأشخاص المصابين ولكن لا تظهر عليهم الأعراض أن ينقلوا الفيروس للآخرين.

ينتشر COVID-19 بشكلٍ شائع أثناء الاتصال الوثيق

- يُعد الأشخاص القريبون جسديًا (على مسافة أقل من 6 أقدام) من شخص مصاب بفيروس COVID-19 أو لديهم اتصال مباشر بهذا الشخص هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى.
- عن طريق الرذاذ النابع من الجهاز التنفسي والذي يطلقه الشخص المصاب بفيروس COVID-19 أثناء السعال، أو العطس، أو الغناء، أو الكلام، أو التنفس.
- تحدث العدوى بشكلٍ رئيسي من خلال التعرض للرذاذ النابع من الجهاز التنفسي عندما يكون

الشخص على اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس COVID-19.

- يُسبب الرذاذ النابع من الجهاز التنفسي العدوى عند استنشاقها أو ترسبها على الأغشية

المخاطية، مثل تلك التي تبطن داخل الأنف والقم.

- يمكن أن ينتشر COVID-19 أحياناً عن طريق الانتقال الجوي. هناك أدلة على أنه في ظل ظروف معينة، يبدو أن الأشخاص المصابين بفيروس COVID-19 قد أصابوا أشخاص آخرين بالعدوى حيث كانوا على مسافة أقل من 6 أقدام ومتواجدون داخل أماكن مغلقة ذات تهوية غير كافية.

- أصبحت كمية الرذاذ والجزيئات المعدية الأصغر التي ينتجها الأشخاص المصابون بفيروس COVID-19 مركزة بدرجة كافية لنشر عدوى الفيروس إلى أشخاص آخرين. حيث كان الأشخاص المصابون في نفس المكان خلال نفس الوقت أو بعد وقت قصير من مغادرة الشخص المصاب بفيروس COVID-19.

تشير البيانات المتاحة إلى أنه أكثر شيوعاً أن ينتشر الفيروس الذي يتسبب في انتشار فيروس COVID-19 من خلال الاتصال الوثيق مع شخص مصاب بفيروس COVID-19 أكثر من انتقاله عبر الهواء.

ما أعراض كوفيد-19؟

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

- السعال
- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس
- الحمى
- القشعريرة
- الإرهاق
- ألم العضلات
- التهاب الحلق
- احتقان الأنف أو سيلانها
- فقدان حاسة الذوق أو الشم حديثاً
- التهاب رئوي (عدوى تصيب الرئتين) في الحالات الأكثر حدة

من الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً التي أبلغ عنها أعراض تصيب المعدة والأمعاء كالغثيان أو القيء أو الإسهال.

ما موقف كوفيد-19 الحالي في ماريلاند؟

تتوفر أحدث المعلومات المتعلقة بالفحوصات وعدد الحالات في ميريلاند على الرابط coronavirus.maryland.gov وتُحدث الصفحة يومياً.

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 أمناً 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.

في يوم الجمعة الموافق 5 سبتمبر انتقلت ماريلاند من المرحلة الثانية إلى المرحلة الثالثة من 'ماريلاند القوية Maryland Strong': خارطة طريق التعافي Roadmap to Recovery، مع عمليات إعادة الافتتاح الآمن والتدريجي الإضافية لمعظم الأنشطة مع الحفاظ على متطلبات التباعد الاجتماعي وتغطية الوجه. سيتم تنفيذ المرحلة الثالثة على عدة مراحل من خلال نهج مجتمعي مرن يمكن السلطات القضائية الفردية من اتخاذ قرارات بشأن توقيت عمليات إعادة الافتتاح. ولمعرفة وضع السلطة القضائية في ماريلاند من إعادة الافتتاح، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: <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 العامة 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 بوحدة أو أكثر من المشكلات الصحية المزمنة، فيمكنك اتخاذ إجراء لتقليل احتمالية تعرضك لكوفيد-19:

- اتبع 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؟

في 1 سبتمبر، أعلن المحافظ هوجان عن مزيد من التعديلات على أمر ارتداء أغطية الوجه على مستوى الولاية، والذي كان ساري المفعول منذ 18 أبريل. يجب أن يستمر جميع سكان ولاية ماريلاند فوق سن 5 سنوات في ارتداء أقنعة الوجه في الأماكن العامة الداخلية، ومتاجر البيع بالتجزئة، وفي الأماكن الخارجية عندما يكون من الصعب الحفاظ على التباعد الاجتماعي، وفي وسائل النقل العام. يلزم أيضًا ارتداء أقنعة الوجه في عيادات الأطباء وأطباء الأسنان والمستشفيات والصيدليات والمختبرات؛ وعند العمل في أي منطقة يكون فيها التفاعل مع الآخرين مرجحًا، مثل المناطق المشتركة بالمكاتب التجارية. يجب أن تغطي أقنعة الوجه كلاً من أنفك وذقنك للوقاية بشكل صحيح من العدوى. اقرأ الإقرار على الموقع الإلكتروني التالي <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED9.1.20.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. وتُوفّر 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. كما نصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بتجنب ارتداء أقنعة الوجه المزودة بأجهزة تنفس صناعي.

هل يجب أن ألغي خطط السفر؟

تقوم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بتحديث إرشادات السفر حسب الاقتضاء.

يزيد السفر فرص التقاط عدوى كوفيد-19 ونشره. تعرّف قبل السفر على ما إذا كان [فيروس كورونا أخذ في الانتشار](#) في منطقتك المحلية أو في أي من الأماكن التي ستذهب إليها. ويعتبر السفر لزيارة العائلة خطيرًا على وجه الخصوص إذا كنت أنت أو أحبائك من الفئات [الأكثر عرضة للإصابة بالمرض الشديد بسبب كوفيد-19](#).

للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة صفحة إرشادات السفر لمركز السيطرة على الأمراض بشأن الرحلات الداخلية: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019->

ويوصى مركز السيطرة على الأمراض في الوقت الحالي المسافرين بتجنب جميع الرحلات الدولية غير الضرورية مشيرًا إلى أن بعض البلدان قد فرضت حظرًا على السفر. في الوقت الراهن، يحذر مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) من أن السفر يزيد من فرصتك في الإصابة بفيروس COVID-19 وانتشاره، والبقاء في المنزل هو أفضل طريقة لحماية نفسك والآخرين من الفيروس.

تحذير مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC): يمكنك الإصابة بفيروس COVID-19 أثناء سفرك. قد تشعر بأن صحتك جيدة وليس لديك أي أعراض، ولكن يظل بإمكانك نقل العدوى إلى الآخرين. فقد تنقل أنت ورفاقك في السفر (بما في ذلك [الأطفال](#)) عدوى فيروس COVID-19 لأشخاص آخرين، منهم عائلتك وأصدقائك ومجتمعك، خلال 14 يومًا من إصابتك بالفيروس.

لا تسافر إذا كنت مصابًا أو إذا كنت مخالطًا لشخص مصاب بفيروس COVID-19 في آخر 14 يومًا. وتجنب السفر مع أي شخص مريضًا.

إذا كان لا بد لك أن تسافر:

- تجنب التواصل مع المرضى.
- ارتد قناع وجه قماشي 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، استخدم مطهر أيدي كحولي 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 التمشط.
- تجنب السفر إذا كنت مريضًا.

يوصى الأشخاص الذين تتزايد احتمالية إصابتهم بتوعدك 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 مقدار كافٍ؛ 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 أسرته 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 مريضًا
- 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 التمشط 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 ومقايض دفعها ومقايض مكابحها
- قضبان الاستناد وقضبان استناد كرسي المرحاض المتنقل، والصنابير، ومقايض الأبواب، ومقايض الثلاجة
- مقايض 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 بتوعك 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 علي 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 تفشٍ للوباء عن حالة المقيمين الآخرين