



الأسئلة الأكثر تكرارًا بخصوص تتبع تواصل فيروس كورونا 2019

## (COVID-19)

تم التحديث في 8 أكتوبر 2020

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

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

إذا كانت لديك أية استفسارات بخصوص فيروس COVID-19 لم يتم الإجابة عليها هنا، فقم بالتواصل مع قسم الصحة المحلية أو اتصل على 1-1-2.

### ما هو مرض فيروس COVID-19؟

مرض فيروس COVID-19 ناجم عن فيروس تنفسي تم التعرف عليه لأول مرة في مدينة ووهان بمقاطعة هوبي بالصين في ديسمبر 2019. ومرض فيروس COVID-19 هو عبارة عن فيروس مُستجد لم يسبب المرض لدى البشر من قبل. عالميًا، تسبب مرض فيروس COVID-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 COVID-19؟

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

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، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني: <https://governor.maryland.gov/recovery>.

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

- يُنصح جميع سكان ماريلاند الأكبر سنًا والذين يعانون من ظروف صحية أساسية تعرضهم لخطر أكبر للإصابة بفيروس COVID-19 بتجنب الحشود والتزام
- يجب على أصحاب الأعمال تشجيع موظفيهم على العمل عن بعد قدر الإمكان.
- 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.

تتوافر المعلومات المتعلقة بإجراءات إدارة هوجان في ظل ظروف فيروس COVID-19 على <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

### ما هي عوامل الخطورة للإصابة بفيروس COVID-19؟

الجميع معرض لخطر الإصابة بفيروس COVID-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 مينيسوتا 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 COVID-19.

### كيف ينتشر مرض فيروس COVID-19؟

يُعتقد أن عدوى فيروس COVID-19 تنتشر بشكل 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 بشكل 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 بشكل 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 والفم.

- 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 هي أعراض مرض فيروس COVID-19؟**  
الأعراض التي قد تظهر فرادى أو في مجموعة خلال 2-14 يوم بعد الإصابة بالعدوى:

- السُّعال
- ضيقُ النَّفسِ أو إيجاد صعوبة في التنفس
- الحُمى
- الرعشة
- الإرهاق
- آلام العضلات
- آلام الحلق
- احتقان أو سيلان الأنف
- فقدان حاسة الشم أو التذوق
- في الحالات الأكثر شدة، التهابٌ رئويٌّ (عدوى تصيب الرئتين)

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 COVID-19؟**  
إذا أصابتك 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 معين بإمكانك 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 COVID-19، ماذا 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 COVID-19 إلى أمراض خطيرة، وفي بعض الحالات إلى الوفاة. إذا كان شخص ما يعاني من مرض أشد خطرًا من مرض فيروس COVID-19، فقد يتم إدخاله إلى المستشفى.

### هل يجب عليّ ارتداء قناع وجه؟

في 1 سبتمبر، أعلن المحافظ هوجان عن مزيد من التعديلات على إقرار ارتداء أقنعة 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. ويجب أن تغطي أقنعة الوجه كلاً من أنفك وذقنك للوقاية بشكل صحيح من العدوى. اقرأ الإقرار على الموقع الإلكتروني <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED9.1.20.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 أن هذه المعدات هامة وأساسية للعاملين في القطاع الطبي ومقدمي الصحة الأوائل ويجب توفيرها لهم باستمرار حسب إرشادات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. كما نصح مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بتجنب ارتداء أقنعة الوجه المزودة بأجهزة تنفس صناعي.

### هل يجب أن ألغي خطط السفر إلى الخارج؟

تقوم مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها بتحديث إرشادات السفر حسب الاقتضاء.

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

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

في الفترة الراهنة، 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 ورفاقتك في السفر (بما في ذلك الأطفال) عدوى فيروس COVID-19 لأشخاص آخرين، منهم عائلتك وأصدقائك ومجتمعك، خلال 14 يوماً من إصابتك بالفيروس.

لا تسافر إذا كنت مصاباً أو إذا كنت مخالطاً لشخص مصاب بفيروس COVID-19 في آخر 14 يوماً. تجنب السفر مع أي شخص مريضاً.

وإذا كان السفر أمراً ضرورياً:

- تجنب الاختلاط بالمرضى.
- ارتد قناع وجه في الأماكن العامة.
- تجنب ملامسة العينين، أو الأنف، أو الفم.
- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، استخدم مطهراً لليد يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- من المهم غسل اليدين جيداً بعد الذهاب إلى دورة المياه؛ وقبل تناول الطعام؛ وبعد السعال، أو العطس، أو نفخ الأنف.
- 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 للإطلاع على تحذيرات السفر

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

[ncov/travelers/index.html](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 COVID-19:

- اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل
- استخدم مطهر يحتوي على الكحول بنسبة 60 بالمائة على الأقل إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين

- استخدم منديلاً ورقياً عند السعال أو العطس أو أكمام ملايسك أو مرفقك
- تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك
- نظف وطهر بشكل دائم الأشياء والأسطح التي يتم لمسها باستخدام أساليب التنظيف القياسية
- حافظ على التباعد الاجتماعي - وأبق مسافة بينك وبين الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة
- غط فمك وأنفك بقناع وجه قماشى عند الاختلاط بالآخرين
- تجنب التعامل القريب مع الأشخاص المصابين
- إذا كنت مريضاً، ابق في المنزل إلا عندما تطلب الرعاية الطبية

### ما هو التباعد الاجتماعي؟

الوسيلة المثلى للحد من انتشار عدوى فيروس COVID-19 هي عن طريق "التباعد الاجتماعي" وهو تجنب الاختلاط القريب بالآخرين. يمكن تطبيق التباعد الاجتماعي بعدة طرق بناءً على نمط حياتك ووضعك العائلي والمعيشي. يمكن تطبيق التباعد الاجتماعي عن طريق الخطوات التالية:

- تجنب المصافحة باليد، والعناق، وغيرها من أمثلة التحية الحميمة
- تجنب السفر لغير الضرورة (سيزودك مقدم الرعاية الصحية بالإرشادات اللازمة الخاصة بوضعك الشخصي)
- تجنب الأماكن المزدحمة، خاصةً سيئة التهوية
- اعمل من المنزل قدر المستطاع وإذا كان ذلك متاحاً في مكان عملك
- تجنب الخروج من المنزل لغير الضرورة - ابحث عن وسائل بديلة لشراء الطعام والأدوات المنزلية وتوصيلها إلى منزلك بخدمات التوصيل أو عن طريق أفراد عائلتك أو معارفك

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 COVID-19؟

لا يوجد، لأن مرض فيروس COVID-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.

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

### كيف يمكنني أن أكون أكثر استعداداً لمرض فيروس COVID-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 مقدار كافٍ؛ 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 COVID-19؟  
تشجع الجهات الرسمية جميع الراغبين في إجراء فحص فيروس COVID-19 على إجرائه، ويشمل ذلك أولئك الذين لا تظهر عليهم أية أعراض.

للمزيد من المعلومات بخصوص فيروس COVID-19 وقائمة أماكن الفحص في ماريلاند، برجاء زيارة:  
[covidtest.maryland.gov](https://covidtest.maryland.gov).

هل سيفحص قسم صحة ماريلاند الحيوانات؟  
وفقاً للإرشادات الفدرالية الحالية، فإن قسم صحة ماريلاند لن يقوم بفحص الحيوانات. فحتى يومنا هذا لا يوجد ما يشير إلى أن الحيوانات الأليفة تنقل عدوى فيروس الكورونا (SARS-CoV-2 (COVID-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، برجاء زيارة موقع المنظمة الأمريكية للطب البيطري بخصوص فيروس COVID-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 أشخاصاً من شعوب أو عرقيات أو أصول عرقية محددة.

كن على دراية وإطلاع وابحث عن المعلومات من مصادر موثوقة ورسمية. ابق حذراً من الخرافات والشائعات والمعلومات الخاطئة التي تنتشر عبر الإنترنت وفي أي مكان آخر. غالباً 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 بـماريلاند أو الإدارات الصحية المحلية.

هل توجد مصادر إضافية متاحة لمجموعات محددة، مثل الشركات؟  
توفر مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها المعلومات الحالية المتعلقة بمرض فيروس COVID-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 COVID-19، قم بإدخال عنوان بريدك الإلكتروني واكتب "COVID-19" في صندوق البحث على الرابط التالي:  
[https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic\\_id=USCDC\\_2067](https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic_id=USCDC_2067)