

## كوفيد-19، معلومات المريض

### نشرة مكافحة العدوى المقدمة من قبل أطباء مكافحة العدوى

#### ما هو سبب حصولي على هذه المعلومات؟

لقد أظهرت التحاليل أنك مصاب بكوفيد 19، وهي عدوى بفيروس كورونا SARS-CoV-2

#### ما هو كوفيد-19؟

كوفيد-19 عبارة عن عدوى فيروسية عادةً ما تؤدي إلى أعراض خفيفة مثل الرشح، التهاب الحلق، السعال والحمى، ولكن البعض يُصبح أكثر مرضاً مع التعرض لمشاكل في التنفس ويحتاجون إلى الرعاية الصحية في المستشفى. ومن الأعراض الأخرى لكوفيد-19 هناك آلام في العضلات، الصداع، شعور بالتعب، تردّي حاستي الشم والتذوق وآلام في البطن مع الإسهال.

#### كيف تنتقل عدوى كوفيد-19؟

تنتقل عدوى كوفيد-19 بشكل أساسي عند الاتصالات القريبة بين الأشخاص عن طريق قطرات من الشعب الهوائية. عندما يعطس شخص مصاب، يسعل، يتحدث أو يزفر، تنتشر قطرات رذاذ صغيرة إلى المحيط. يمكن أن تدخل العدوى إلى الجسم عن طريق الاستنشاق أو عن طريق لمس العينين أو الأغشية المخاطية للأنف والفم بأيدي غير نظيفة. يمكن للشخص المصاب أن ينقل العدوى إلى الآخرين حتى قبل ظهور الأعراض. تتراوح الفترة منذ الإصابة بالعدوى إلى ظهور أعراض المرض (فترة حضانة المرض) من 2 إلى 14 يوماً، وعادةً ما تكون 3 إلى 4 أيام.

#### ما هي الفترة التي أكون فيها ناقلاً للعدوى؟

قد تختلف الفترة التي يكون فيها المرء ناقلاً للعدوى من شخص إلى آخر. عادة ما تكون فترة نقل العدوى أطول قليلاً لدى المرضى بشكل خطير من أولئك الذين يعانون من مرض خفيف.

- إنك تُعتبر معدياً على الأقل 5 أيام من وقت ظهور الأعراض. إذا لم تتحسن حالتك بشكل عام ولم تكن خاليًا من الحمى خلال اليومين الماضيين، فقد تكون معدياً لفترة أطول قليلاً من 5 أيام. إذا كنت تعاني من أعراض خفيفة فقط مثل السعال وضعف حاسة الشم والتذوق بعد 5 أيام، فيتم تقييم أنك لم تعد معدياً. إذا أجريت الاختبار على الرغم من عدم وجود أعراض، يتم احتساب 5 أيام من تاريخ إجراء الاختبار.
- استثناءات لما سبق: إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية والعناية ولم يتم تطعيمك بثلاث جرعات على الأقل، فأنت تعتبر معدياً خلال 7 أيام على الأقل منذ مرضك. إذا أجريت الاختبار على الرغم من عدم وجود أعراض، يتم احتساب 7 أيام من تاريخ إجراء الاختبار.
- إذا كنت تقيم في سكن خاص لكبار السن أو تلقيت الرعاية في المستشفى، فيمكن للطبيب تقديم معلومات عن المدة التي قد تكون فيها معدياً. وينطبق الأمر حتى لو كنت تعاني من نقص مناعة شديد.

#### ما الذي يجب علي فعله أيضاً لحماية الآخرين من العدوى؟

- يُنصح بالبقاء في المنزل وتجنب الاتصال الوثيق بالآخرين طالما تكون معدياً.
- إذا كنت موظفًا في مجال الرعاية والرعاية، يُنصح بإبلاغ صاحب العمل.

#### تتبع العدوى - ماذا يعني ذلك؟

يجب إجراء تتبع العدوى في مجال الرعاية الصحية والعناية حيث يكون الأشخاص معرضين لخطر الإصابة بمرض خطير في حالة إصابتهم بكوفيد-19. لذلك أنت ملزم بالمشاركة في تتبع العدوى الذي يهدف إلى تحديد الأشخاص الذين يمكن أن يكونوا قد تعرضوا للعدوى في مجال الرعاية والعناية وإبلاغهم.

#### ما الذي يجب علي فعله إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية بسبب كوفيد-19 أو أي مرض آخر؟

- اتصل هاتفياً على رقم الهاتف 1177 إذا كنت بحاجة إلى استشارة طبية. حيث تحصل على مساعدة لتقييم الأعراض أو لمعرفة الجهة التي يمكنك طلب الرعاية لديها.

COVID-19, PATIENTINFORMATION, ARABISKA

- إذا كنت بحاجة إلى طلب الرعاية، فمن المهم الاتصال أولاً وعدم الذهاب مباشرة إلى العيادة. وذلك لتجنب إصابة الآخرين في العيادة. عند الاتصال، سنتلقى تعليمات حول كيفية القيام بذلك.
- إذا كانت حالتك خطيرة ومهددة لحياتك، اتصل بالرقم 112.