



صحيفة وقائع: ما تحتاج إلى معرفته عن COVID-19

2020/09/17

ما هو COVID-19

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات التي تسبب التهابات الجهاز التنفسي. يمكن أن تتراوح هذه من نزلات البرد إلى أمراض أكثر خطورة. COVID-19 هو مرض يسببه نوع جديد من فيروس كورونا. تم الإبلاغ عنه لأول مرة في ديسمبر 2019 في مدينة ووهان في الصين.

أعراض COVID-19

يمكن أن تتراوح أعراض COVID-19 من مرض خفيف إلى الالتهاب الرئوي الحاد. سيتعافى بعض الناس بسرعة وبسهولة، وقد يمرض البعض الآخر بسرعة كبيرة. وتشمل أعراض COVID-19 على ما يلي:

- حمى
- أعراض تنفسية
- سعال
- التهاب في الحلق
- ضيق في التنفس

يمكن أن تشمل الأعراض الأخرى سيلان الأنف، والصداع، وآلام في العضلات أو في المفاصل، والغثيان، والإسهال، والتقيؤ، وفقدان حاسة الشم، وتغير في حاسة الذوق، وفقدان الشهية، وتعب.

كيف ينتشر

ينتشر COVID-19 من شخص لآخر من خلال:

- الاتصال الوثيق بشخص معد (بما في ذلك خلال 48 ساعة قبل ظهور الأعراض عليه)
- الاحتكاك بقطرات من سعال أو عطس شخص مصاب
- لمس الأشياء أو الأسطح (مثل مقابض الأبواب أو الطاولات) التي تحتوي على قطرات من شخص مصاب، ثم لمس فمك أو وجهك

ولأن COVID-19 مرض جديد، لا يوجد مناعه منه في مجتمعنا. وهذا يعني أنه يمكن أن ينتشر على نطاق واسع وبسرعة.

كيف يمكنني فحص COVID-19؟

يجب على أي شخص لديه أعراض COVID-19 أن يُجري الفحص. من المهم إجراء الفحص حتى لو كان لديك مجرد أعراض خفيفة.

إذا كنت تشعر بالقلق من احتمال إصابتك بـ COVID-19 يمكنك:

- التحقق من الأعراض باستخدام مدقق الأعراض الصحية أو الاتصال بالخط الوطني للمساعدة بشأن فيروس كورونا للحصول على المشورة على 1800 020 080. إذا كنت من غير المتحدثين باللغة الإنجليزية، يمكنك استخدام خدمة الترجمة التحريرية والشفوية عن طريق الاتصال بـ 131 450.
 - إذهب إلى عيادة التنفس COVID-19 المجانية (عيادة الفحص)
 - اتصل بطبيبك عن طريق الهاتف، وسوف يرتبون الفحص، وقد يستدعي هذا دفع رسوم
- عيادات الجهاز التنفسي ل COVID-19 هي مراكز صحية مكرسة في جميع أنحاء البلد، تركز على فحص الأشخاص الذين يعانون من أعراض العدوى التنفسية.
- ابحث عن [أقرب عيادة COVID-19 للتنفس](#).

انتظار نتائج الفحص

قد يستغرق الأمر بضعة أيام حتى تعود نتائج الفحص. أثناء انتظار نتائج الفحص، يجب عليك اتباع التوجيهات الصادرة عن سلطات الصحة العامة والمهنيين الطبيين الذين قاموا فحصك.

إذا تم فحصك لظهور أعراض عليك، تحتاج إلى الذهاب مباشرة إلى المنزل والبقاء هناك. تحتاج إلى القيام بذلك حتى تحصل إما على نتيجة فحص سلبية أو تختفي أعراضك - أي منهما الأطول فترة.

قد تكون في الحجر الصحي لأنك مسافر عائد أو على اتصال وثيق بشخص مصاب بـ COVID-19. إذا أجريت فحص لأي سبب من الأسباب عندما كنت في الحجر الصحي، يجب أن تستمر في البقاء في الحجر الصحي حتى نهاية فترة الحجر الصحي (14 يوماً). يجب عليك القيام بذلك حتى لو لم يكن لديك أعراض ونتيجة فحصك سلبية.

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية، عليك أن تنعزل عن الأشخاص الآخرين في منزلك أو المستشفى أو أماكن الإقامة الأخرى وفقاً لتعليمات الطبيب وسلطة الصحة العامة.

كيف يتم التعامل مع COVID-19؟

لا يوجد حالياً أي علاج محدد أو لقاح معتمد يعالج أو يمنع COVID-19. هناك بعض العلاجات التي يمكن أن تساعد الناس على التعافي من COVID-19 الحاد. تجري البحوث في أستراليا وفي جميع أنحاء العالم لتطوير لقاحات وعلاجات محتملة.

من هم الأكثر عرضة للخطر من COVID-19؟

في أستراليا، الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروس هم:

- المسافرون الذين كانوا مؤخرا في الخارج
- الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق مع شخص تم تشخيصه بـ COVID-19
- الأشخاص في المرافق الإصلاحية والاحتجاز
- الأشخاص القاطنين في مجمعات سكنية
- الأشخاص الذين هم، أو أكثر عرضة، لخطر الإصابة بمرض خطير إذا أصيبوا بالفيروس هم:
- الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 70 سنة وما فوق
- الأشخاص الذين تتعرض أجهزة المناعة لديهم للخطر بسبب بعض الحالات الطبية أو العلاجات
- الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة مثل:
 - أمراض القلب
 - أمراض الرئة
 - الفشل الكلوي
 - السكري
 - السمنة الشديدة
 - أمراض الكبد

هذه ليست قائمة كاملة من الحالات الطبية المزمنة التي قد تزيد من المخاطر. إذا كان لديك أي حالات طبية فمن المستحسن أن تناقش المخاطر الفردية الخاصة بك وما يمكنك القيام به لحماية نفسك مع الطبيب المعالج الخاص بك.

قد وجد أن معدل الحالات المؤكدة لـ COVID 19 منخفض بين الأطفال حتى الآن، مقارنة بالعدد الأكبر من السكان. وهناك أدلة محدودة حالياً بالنسبة للمخاطر في النساء الحوامل.

كيفية حماية نفسك والآخرين من COVID-19

كل شخص لديه دور يؤديه في وقف انتشار COVID-19. من المهم القيام بالأشياء التالية لإبطاء انتشار COVID-19 وحماية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر.

- أبقَ على بُعد 1.5 متراً من الآخرين
 - تجنب التحيات الجسدية مثل المصافحة، والعناق والقبلات
 - إبقَ في المنزل إذا كنت تعاني من أعراض البرد أو أعراض تشبه الانفلونزا وافحص حتى لو كانت أعراضك خفيفة
 - غطي السعال والعطس بمرفقك أو بمنديل ورقي
 - ضع المنديل الورقي مباشرة في سلة المهملات وإغسل يديك
 - اغسل يديك كثيراً بالصابون والماء، بما في ذلك قبل وبعد تناول الطعام و بعد الذهاب إلى المراض
 - استخدم مطهرات اليدين الكحولية
 - تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك
 - قم بتنظيف وتطهير الأسطح المستخدمة بشكل متكرر مثل الطاولات والمكاتب ومقابض الأبواب
 - نظف وطهر الأشياء المستخدمة بشكل متكرر مثل الهواتف المحمولة والمفاتيح والمحافظ وتصاريح مرور العمل
 - قم بزيادة كمية الهواء النقي المتاحة عن طريق فتح النوافذ أو أصبب مكيف الهواء.
 - قم بتحميل تطبيق COVID-19
- اتبع النصيحة من [سلطات الولاية أو الإقليم](#) بشأن التجمعات العامة في جميع الأوقات.
- من المهم أن تستمر في الاحتفاظ بالمواعيد الطبية العادية - خاصة إذا كنت تعاني من حالات مزمنة أو حالة تحتاج إلى رعاية طبية.

المزيد من المعلومات وجهات الاتصال

[الموقع الإلكتروني لوزارة الصحة في الحكومة الأسترالية](#)

[موارد COVID-19 باللغة الانجليزية](#)

[موارد COVID-19 المترجمة](#)

[موقع الحكومة الأسترالية الإلكتروني](#)

[مدقق الأعراض الصحية](#)

ابحث عن [أقرب عيادة فحص COVID-19 بالقرب منك](#) (healthdirect)

[توجه إلى موقع الصحة الإلكتروني للحصول على الدعم في مجال الصحة النفسية والرفاهية](#)

خط المساعدة الوطني لفيروس كورونا: 1800 020 080. يعمل خط المعلومات هذا على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

خدمة الترجمة التحريرية و الشفوية: 131 450 - للترجمة التحريرية والشفوية إذا كنت من غير المتحدثين باللغة الإنجليزية.