

الرقابة الذاتية والتعرض المحتمل لفيروس كوفيد-19

يمكن أن ينتقل فيروس كوفيد-19 من شخص لا تبدو عليه الأعراض أو شخص مصاب به قبل أن تبدأ أعراضه بالظهور. قد لا يعرف هؤلاء الأشخاص الناس الذين تعرضوا لهم. ولهذا السبب، يقدم مختصو الصحة العامة معلومات متعلقة بحالات التعرض المحتمل لفيروس كوفيد-19. إذا قمت بزيارة واحد من هذه الأماكن، فيجب عليك أن تكون رقيباً على نفسك تحسباً لظهور أي من الأعراض لمدة 14 يوماً من تاريخ آخر زيارة، وإذا ظهرت عليك الأعراض اعزل نفسك على الفور وابدأ بإجراء الفحوصات.

يمكنك استخدام أداة فحص عبر الإنترنت على <https://sharedhealthmb.ca/covid19/screening-tool/> بـرجاء العلم أن مختصي الصحة العامة سيفحصون جميع المصابين بفيروس كوفيد-19، وسيقدمون النصح والتوجيه للمقربين منهم.

كيف أراقب أعراضي بنفسي؟

لاحظ ظهور أية أعراض جديدة، أو زيادة أية أعراض موجودة سوءاً مثل الحمى، السعال، الصداع، سيلان الأنف، آلام الحلق، انقطاع النفس أو صعوبة التنفس. للاطلاع على قائمة الأعراض كاملة، قم بزيارة:

www.manitoba.ca/covid19/about/index.html.

قس درجة حرارتك مرتين يومياً (صباحاً ومساءً)، واستخدم مقياس حرارة رقمي (يوضع في الفم). من المهم أن تسجل درجة حرارتك بدقة. لا تتناول الأطعمة، أو المشروبات، أو العلكة قبل قياس درجة حرارتك بـ 30 دقيقة. انتظر أربع ساعات على الأقل بعد تناول مخفضات الحرارة مثل الأسيتامينوفن (تايلنول®) أو الأيبوبروفين (أدفيل®).

سجل درجة حرارتك وأية أعراض أخرى لديك في نموذج الرقابة الذاتية لدرجة الحرارة.

ما الذي يتوجب علي القيام به إذا أصيبت بالأعراض؟

إذا ظهرت عليك أية أعراض جديدة، أو زادت الأعراض التي لديك سوءاً والتي تقع ضمن العمود أ أو عرضين أو أكثر ضمن العمود ب (انظر إلى الجدول بالأسفل)، قم بعزل نفسك عن الآخرين على الفور بما في ذلك أفراد منزلك حتى لو كانت أعراضك بسيطة، واتصل على خط الصحة Health Links – Info Santé (204-788-8200 أو 1-888-315-9257) للمزيد من المعلومات عن الفحوصات والعزل. يجب عليك إخبار الجهات الصحية عن الاحتمالية تعرضك للعدوى.

أ	ب
• حمى / رعشة	• سيلان الأنف
• السعال	• آلام العضلات
• آلام الحلق / بحة الصوت	• إرهاق
• صعوبة في التنفس	• احمرار العينين (التهاب الملتحمة)
• فقدان حاسة التذوق أو الشم	• الصداع
• قيء أو إسهال يدوم لأكثر من 24 ساعة	• طفح جلدي بدون سبب
	• ضعف التغذية في حالة الأطفال الرضع
	• غثيان أو فقدان الشهية

إذا ظهرت عليك أعراض شديدة في أي وقت مثل (صعوبة في التنفس أو انقطاع النفس)، اتصل بالطوارئ أو اطلب المساعدة الطبية في وحدة أو قسم الطوارئ.

إذا لم تكن لديّ أية أعراض، هل يجب عليّ الخضوع للفحص؟

هل يجب عليّ عزل نفسي (الحجر الصحي) إذا خضعت للفحص؟

سوف تقوم الصحة العامة بتقييم المخاطر وتقديم النصيحة، بما في ذلك إما العزل الذاتي (الحجر الصحي) أو الفحص. إذا لم تظهر عليك أية أعراض لفيروس كوفيد-19 ولم تتعرض للعدوى المحتملة مؤخرًا (عن طريق التواصل عن قرب مع أحد المصابين كما يقول مختصو الصحة العامة، أو السفر)، فلا حاجة لعزل نفسك (الحجر الصحي).

بعد أدنى، يجب عليك مراقبة نفسك لمدة 14 يومًا عقب زيارة أحد الأماكن الموجودة في قائمة أماكن العدوى المحتملة تحسبًا لظهور أية أعراض.

ذهبت إلى أحد الأماكن التي قالت جهات الصحة العامة أنها قد تسبب عدوى محتملة، فلماذا لست بحاجة لعزل نفسي (الحجر الصحي)؟

غالبًا ما تكون حالات التعرض المحتملة المعلنه علنًا منخفضة المخاطر. ولا تعتبرها جهات الصحة العامة حالات تواصل عن قرب لذا يجب عليك مراقبة نفسك لمدة 14 يومًا بعد زيارة أحد الأماكن الموجودة بقائمة الأماكن التي قد تسبب عدوى محتملة. يوصى كذلك بالحدّ من التواصل مع الآخرين، وتجنب التجمعات الكبيرة التي تتيح الاختلاط عن قرب، خاصةً أولئك المعرضين لخطر الإصابة بالمرض بشكل كبير. إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كوفيد-19، فيجب عليك عزل نفسك على الفور والخضوع للفحص.

ما الذي يمكنني فعله للحدّ من انتشار فيروس كوفيد-19؟

يمكنك القيام بالعديد من الأشياء للحدّ من انتشار فيروس كوفيد-19.

أولاً، تجنب الأماكن المغلقة أو المزدحمة وقلّل عدد الأشخاص الذين تختلط بهم بخلاف أفراد منزلك.

ثانيًا، ركز على الأساسيات مثل:

- البقاء في المنزل عند الشعور بالمرض
- غسل/ تطهير اليدين باستمرار
- التباعد الاجتماعي خارج المنزل
- ارتداء قناع الوجه في المواقف التي لا تستطيع تطبيق التباعد الجسدي فيها، أو حسب تعليمات الصحة العامة.
- احصل على التحصين في أقرب وقت ممكن

وأخيرًا، قم بتنزيل تطبيق إنذار كوفيد الآن www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/covid-alert.html.

يرسل إشعارات للأشخاص الذين يحتمل إصابتهم بالعدوى ويعطيهم تعليمات للحد من خطر نشر فيروس كوفيد-19. حيث

أين يمكنني أن أجد المزيد من المعلومات عن أماكن التعرض للعدوى المحتملة؟ يمكنك إيجاد قوائم الأماكن المحتملة للعدوى على الموقع الإلكتروني [RestartMB#](https://www.restartmb.ca/) لنظام الاستجابة للجائحة الخاص بالموقع:

[Interlake Eastern Regional Health Authority](https://www.interlake.ca/)

[Northern Regional Health Authority](https://www.northernhealth.ca/)

[Prairie Mountain Health](https://www.prairiesouth.ca/)

[Southern Health – Santé Sud](https://www.southernhealth.ca/)

[Winnipeg Regional Health Authority](https://www.winnipeg.ca/)

يمكنك إيجاد قائمة برحلات الطيران التي قد تكون سبب عرضة للإصابة على www.manitoba.ca/covid19/updates/flights.html

للمزيد من المعلومات عن فيروس كوفيد-19:

اتصل على:

- جهة الصحة Health Links - Info Santé على 204-788-8200 أو 1-888-9257-315 قم بزيارة:

- الموقع الإلكتروني لحكومة مانيتوبا عن فيروس كوفيد-19 على www.manitoba.ca/covid19/
- العزل الذاتي (الحجر الصحي) وورقة الحقائق لفيروس كوفيد-19 -

www.manitoba.ca/covid19/updates/resources.html#factsheets

- الموقع الإلكتروني للحكومة الكندية عن فيروس كوفيد-19 -

www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html