

فيروس كورونا الجديد (COVID-19): العزل الشخصي

ورقة حقائق الصحة العامة

في شهر ديسمبر 2019، تأكد رسميًا وجود فيروس كورونا (COVID-19) الجديد (المحدث) في ووهان، الصين. ويتواصل هذا الوضع في التطور، حيث تم الإبلاغ بحالات مصابة بفيروس COVID-19 بدول خارج الصين، ومنها كندا والولايات المتحدة الأمريكية.

كيف أراقب ظهور الأعراض لدي بنفسي؟

مراقبة ظهور الأعراض عليك بنفسك، ينبغي عليك قياس حرارة جسمك مرتين يوميًا، في الصباح وقبل النوم، باستخدام ترمومتر رقمي عبر الفم. يجب عليك عدم الأكل، أو الشرب، أو التدخين و/أو مضغ العلكة قبل قياس حرارة جسمك بفترة 30 دقيقة. لا تتناول أدوية الأسيتامينوفين (مثل، تايلينول®) أو الأيبوبروفين (مثل، الأدفيل®) خلال فترة 14 يومًا المقررة للعزل الشخصي إلا في حالة نصحك المسؤول عن رعايتك الصحية بعكس ذلك. إن نموذج المراقبة الذاتية **لدرجة حرارة الجسم (www.manitoba.ca/health/coronavirus/docs/temperature.pdf)** الذي قد تكون حصلت عليه من مرضية الصحة العامة يمكن أن يساعدك على متابعة وتسجيل درجة حرارة جسمك، وأية أعراض أخرى قد تعاني منها خلال خضوعك للعزل الشخصي لمدة 14 يومًا.

لا يوجد وسائل علاج محددة لأمراض فيروس كورونا. فأغلب الأشخاص الذين يصابون بفيروس COVID-19 ستتحسن حالتهم من تلقاء ذاتها. إلا أن بعض الأشخاص يحتاجون لرعاية طبية.

ماذا أفعل في حالة ظهور الأعراض علي؟

إذا ارتفعت درجة حرارة جسمك عن 38.0 درجة مئوية (100.4 درجة فهرنهايت)، أو تعاني من السعال، أو ضيق في التنفس، أو أية أعراض أخرى خلال خضوعك للعزل الشخصي لمدة 14 يومًا، فتواصل مع جهة المعلومات الصحية وروابط الصحة قبل التوجه لزيارة أقرب مركز أو قسم طوارئ، أو اتصل على الرقم 911 إن كانت حالتك طارئة. عند وصولك، ستحصل على قناع وجه ترتديه وسيتم عزلك لتقليل احتمالية نقل الفيروس لأشخاص آخرين.

في حالة ظهور أعراض أخرى بسيطة مثل ألم في الحلق، أو سيلان الأنف، تحدث مع مرضية الصحة العامة أو تواصل مع هيئة المعلومات الصحية وروابط الصحة.

ينبغي عليك أيضًا تجنب الاحتكاك بالحيوانات الأليفة التي تعيش في منزلك لأنك قد تصيبها بالعدوى.

من المحتمل أن تكون قد تعرضت لفيروس COVID-19، من خلال الاتصال المباشر مع شخص مصاب به أو خلال رحلاتك السابقة. لذلك فأنت مُطالب بعزل نفسك ومراقبة حالتك الصحية في حالة ظهور أية أعراض لفترة تصل إلى 14 يومًا.

ما الذي يعنيه العزل الشخصي؟

العزل الشخصي يعني تجنب المواقف التي من المحتمل أن تنقل العدوى فيها لأشخاص آخرين. ويمكن أن يساعد ذلك على الحد من انتشار حالات العدوى. لا تذهب إلى التجمعات أو الأنشطة التي من الممكن أن تتصل فيها بالآخرين. ويشمل ذلك العمل، والمدرسة، والجامعة، ووسائل النقل العام (الطائرات/الحافلات/سيارات الأجرة/سيارات الأجرة المختلطة)، مرافق الرعاية الصحية، الأماكن الدينية (الكنيسة)، متاجر البقالة والمطاعم، المجمعات التجارية الكبيرة، الأنشطة الرياضية مع مجموعة، الحفلات الموسيقية، وحفلات عيد الميلاد.

ينبغي عليك الحد من اتصالاتك مع أي أحد آخر بخلاف أفراد أسرتك أو الأشخاص الذين كانوا معك في رحلاتك. إذا لم يكن قد تعرض أحد في منزلك للفيروس، فعليك الحد من الاتصال المباشر مع الأفراد الآخرين القاطنين معك في المنزل بتجنب أية مواقف تتضمن الاتصال المباشر معهم. اطلب من أصدقائك جلب مستلزمات البقالة والمشتريات، أو استخدم خدمة التوصيل أو النقل.

راجع المعلومات الصحية في روابط الصحة (Health Links-Info Santé) في حالة كانت لديك أية استفسارات عن العزل الشخصي. وإذا كان لديك مقدم خدمة يأتي إلى منزلك بانتظام لتقديم الرعاية اللازمة أو مساعدتك أنت أو أحد أفراد أسرتك (مثل مسؤول الرعاية المنزلية) ينبغي عليك إخطاره.

لماذا يُطلب مني القيام بالعزل الشخصي؟

يستعان بالعزل الشخصي للحد من فرصة انتشار المرض لأشخاص آخرين. عند تعرضك لمرض، تكون هناك فترة بين التعرض للإصابة وبين ظهور أعراض المرض عليك. تسمى تلك بفترة الحضانة. توجد احتمالية ضئيلة بأنك قد تنقل المرض في فترة الحضانة قبل أن تصاب بالمرض. يُطلب من الأشخاص الذين ترتفع احتمالية تعرضهم للإصابة بالمرض اتباع إجراءات العزل الشخصي.

فيروس كورونا الجديد (COVID-19): العزل الشخصي

تجنب مشاركة العناصر المنزلية وعناصر العناية الشخصية (مثل الأطباق، المناشف، الوسائد، فرش الأسنان، إلخ). بعد استخدام هذه العناصر، اغسلها جيدًا بالصابون والماء الدافئ، ثم ضعها في غسالة الأطباق لتنظيفها، أو في الغسالة.

في الوقت الحالي، لا يوجد أي لقاح يمنع انتشار عدوى فيروس COVID-19.

للمزيد من المعلومات عن فيروس COVID-19:

تحدث مع ممرضة الصحة العامة (للحصول على قائمة بمكاتب الصحة العامة، أو تفضل بزيارة:

www.manitoba.ca/health/publichealth/offices.html

اتصل بجهة المعلومات الصحية وروابط الصحة (Health Links-Info Santé) في وينيبج على 204-788-8200؛ أو على الرقم المجاني من في مكان آخر في مانيتوبا 1-888-315-9257؛ أو

تفضل بزيارة:

الموقع الإلكتروني لفيروس كورونا في مانيتوبا:

www.manitoba.ca/health/coronavirus/index.html

الموقع الإلكتروني لفيروس كورونا في كندا:

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

يمكن لمقدم الرعاية الصحية تشخيصك بالإصابة بفيروس COVID-19 بناءً على أعراضك ونتائج الاختبارات المختبرية.

ما الذي يمكنني فعله أيضًا للحدّ من انتشار فيروس COVID-19؟

يمكن للفيروس أن ينتقل عن طريق التواصل المباشر مع شخص مصاب به يسعل أو يعطس. ويمكن أن تُصاب بفيروس COVID-19 كذلك عن طريق لمس الأشياء الملوثة به ثم لمس فمك، أو عينيك، أو أنفك.

تتضمن وسائل الوقاية الشائعة غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون لمدة 15 ثانية على الأقل. احرص على تجفيف يديك جيدًا. أو باستطاعتك استخدام معقم يدين كحولي إذا لم تكن يداك متسختين. إن تنظيف يديك مهم جدًا خاصةً:

• بعد السعال أو العطس

• عند الاعتناء بشخص مريض

• قبل، أو أثناء، أو بعد تحضير الطعام

• قبل الأكل

• بعد دخول الحمام

• عندما تكون يداك متسختين بصورة واضحة

ينبغي عليك كذلك تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، أو اسعل أو اعطس في أكمامك. تخلص من المنديل الورقية المستخدمة بإلقائها في القمامة واغسل يديك على الفور أو استخدم معقم يدين كحولي.