# كوفيد - 19 - فيروس كورونا

## مقدمة

كوفيد-19 (COVID-19) تعني داء فيروس كورونا لعام 2019. وتم تحديد المرض لأول مرة في شهر ديسمبر من عام 2019 في مدينة ووهان الصينية. ينجم المرض عن أحد فيروسات كورونا بيتا، ويُسمى فيروس كورونا المُسبب للمتلازمة الرئوية الحادة الشديدة-2 ويُرمز له اختصاراً بـ سارس-كوف-2 (SARS-CoV-2).

عادةً ما يُسبب كوفيد-19 (COVID-19) مرضاً تتراوح شدته بين الخفيفة إلى المتوسطة. ولكن هناك حالات أدت لمرض شديد أو إلى الموت. الأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية مزمنة والمسنون معرضون لخطورة أعلى.

يشرح هذا الملخص كوفيد-19 (COVID-19). كما يناقش أعراضه، وخياراته العلاجية، وطرق الوقاية منه.

## الأعراض والانتشار

حالات كثيرة من كوفيد-19 (COVID-19) خفيفة. وفي الواقع، بعض المصابين لا تظهر عليهم أية أعراض. وقد لا يعرفون أنهم مصابون. لكن لا يزال بإمكانهم نقل الفيروس إلى الآخرين.

عندما تظهر العلامات والأعراض، فأنها تتراوح بين بسيطة وشديدة جداً وقد تتضمن الأعراض:

- السعال.
- الحمى أو القشعريرة.
- صعوبة التنفس.

قد تشمل الأعراض الأخرى:

- احتقان أو سيلان الأنف.
- الشعور بالتعب.
- الصداع.
- آلام عضلية أو جسدية.
- فقدان حاسة التذوق أو الشم.
- التهاب الحلق.

المعلومات الواردة في برامج المفسّر مخصصة لأغراض تثقيفية فقط وهي معلومات عامة وليست نصائح طبية خاصة بك. استشر طبيبك بخصوص حالتك الصحية.

جميع حقوق النشر محفوظة لمعهد التثقيف الصحي، ©1995-2020، www.mufasser.com
تمّت المراجعة بتاريخ: 2020/09

تشمل الأعراض المحتملة الأخرى:

- إسهال، أو براز رخو.
- الغثيان، أو الشعور بقرب التقيؤ.
- الإستفراغ أو التقيؤ.

بعض الناس ليس لديهم أي أعراض، والبعض الآخر لديهم الكثير. قد يكون لدى بعض الأشخاص أعراض غير المذكورة.

كوفيد-19 (COVID-19) معد. هذا يعني أنه يمكن أن ينتشر من شخص إلى آخر. عندما يتحدث شخص مريض أو يعطس أو يسعل، يمكن أن تهبط قطرات تحتوي على الفيروس في أفواه وأنوف الأشخاص القريبين وتجعلهم مرضى. يؤدي الوقوف على بعد 6 أقدام (2 متر) عن الأشخاص الآخرين إلى تقليل فرص الإصابة بالمرض.

قد تحدث الإصابة أيضاً بلمس سطح عليه الفيروس ثم لمس الفم أو العينين أو الأنف. لكن السلطات تعتقد أن المرض ينتشر بشكل رئيسي عن طريق الاتصال الوثيق مع الآخرين.

تحدث الأعراض عادةً في غضون 2-14 يوماً بعد التعرض للفيروس. وهذا يعني أن الشخص يمكن أن يحمل الفيروس وينقله إلى الآخرين لمدة أسبوعين قبل أن يشعر بالمرض. يطلق الأطباء على هذا الانتشار السابق لظهور الأعراض.

ينبغي على الشخص الاتصال بمقدم الرعاية الصحية في حال ظهور الأعراض عليه. في حال مخالطة شخص مصاب بكوفيد-19 (COVID-19)، ينبغي إخبار مقدم الرعاية الصحية. كما إنه من الضروري الاتصال بمركز الرعاية الصحية قبل الوصول إليه لإتاحة الفرصة لاتخاذ الإجراءات التي تضمن حماية الآخرين من العدوى.

## التشخيص

إذا اشتبه شخص بإصابته بكوفيد-19 (COVID-19)، فينبغي عليه الاتصال بمقدم الرعاية الصحية فوراً. ولحماية الآخرين، ينبغي على المريض الاتصال بالعيادة قبل زيارتها. تحتوي بعض مواقع الصحة العامة على مجموعة أعراض المرض لمساعدة الأشخاص في تحديد ما إذا كانوا بحاجة إلى طلب الرعاية الطبية.

سوف يقوم مقدم الرعاية الصحية بسؤال المريض عن الأعراض التي يعاني منها، وتاريخه الطبي الشخصي والتاريخ الطبي لعائلته، ومعلومات عن رحلات السفر الأخيرة التي أجراها. قد يُجري مقدم الرعاية الصحية فحصاً سريرياً للمريض. يمكن للفحوص أن تساعد على تأكيد التشخيص.

المعلومات الواردة في برامج المفسّر مخصصة لأغراض تثقيفية فقط وهي معلومات عامة وليست نصائح طبية خاصة بك. استشر طبيبك بخصوص حالتك الصحية.

جميع حقوق النشر محفوظة لمعهد التثقيف الصحي، ©1995-2020، www.mufasser.com
تمّت المراجعة بتاريخ: 2020/09

ينبغي على المريض ارتداء كمامة قبل الدخول إلى مركز الرعاية الصحية وطيلة فترة تواجده فيها. ينبغي على المريض اتباع جميع التعليمات التي يعطيها فريق الرعاية الطبية.

## المعالجة والمضاعفات

يمكن استخدام أدوية معينة أودعم التنفس في علاج كوفيد-19 (COVID-19).

يتعافى معظم المرضى من تلقاء أنفسهم. قد يساعد استخدام جهاز ترطيب أو أخذ حمام ساخن على تهدئة السعال. يجب الاستراحة وشرب كمية وافرة من السوائل.

ينبغي عدم الاقتراب من الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في حال الاصابة. يجب استخدام غرفة وحمام منفصلين لحماية افراد الأسرة عند المقدرة. ينبغي على المريض عدم مغادرة المنزل إلا بهدف زيارة مقدم الرعاية الصحية. ومقدمو الرعاية الصحية سيخبروا المريض متي يستطيع ان يتواجد حول الأخرين.

يمكن أن تكون بعض حالات كوفيد-19 (COVID-19) شديدة أو مهددة للحياة. وهذا أكثر احتمالاً في الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية معينة. وتشمل هذه:

- السرطان.
- الفشل الكلوي المزمن.
- مرض الانسداد الرئوي المزمن COPD.
- مشاكل في القلب مثل الفشل القلبي أو اعتلال عضلة القلب أو أمراض الشريان التاجي.
- السمنة، مما يعني أن مؤشر كتلة الجسم 30 (BMI) أو أكثر.
- داء الكريات المنجلية.
- داء السكري من النمط 2.
- ضعف جهاز المناعة من زرع الأعضاء الصلبة.

كلما كبر الشخص، زادت مخاطر حدوث مضاعفات خطيرة من كوفيد-19 (COVID-19). الأشخاص الذين يعيشون في مرافق رعاية طويلة الأجل أو دور رعاية المسنين معرضون لخطر الإصابة بمرض خطير.

قد يكون لدى الأفراد الآخرين الذين لم يتم ذكرهم هنا خطر أعلى لحدوث مضاعفات شديدة. لمعرفة ما إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك معرضين لخطر أعلى، قم بزيارة CDC.gov.

يظهر عند بعض مرضى كوفيد-19 (COVID-19) جلطات دموية. تحدث جلطات الدم عندما يصلب الدم في الأوعية الدموية. يمكن أن يمنع ذلك تدفق الدم إلى الأعضاء المهمة. يمكن أن تؤدي الجلطات الدموية في القلب إلى نوبة قلبية. يمكن أن تؤدي جلطات الدم في الدماغ إلى السكتة الدماغية. يمكن أن تكون جلطات الدم في الرئتين مميتة.

المعلومات الواردة في برامج المفسّر مخصصة لأغراض تثقيفية فقط وهي معلومات عامة وليست نصائح طبية خاصة بك. استشر طبيبك بخصوص حالتك الصحية.

جميع حقوق النشر محفوظة لمعهد التثقيف الصحي، ©1995-2020، www.mufasser.com
تمّت المراجعة بتاريخ: 2020/09

متلازمة الالتهابات المتعددة في الأطفال، أوMIS-C، هي اضطراب نادر يمكن أن يؤثر على الأطفال الذين تعرضوا لكوفيد-19 (COVID-19). قد تسبب متلازمة الالتهابات المتعددة في الأطفال تلف الأعضاء وربما الموت، ولكن معظم الأطفال يتعافون بالرعاية الطبية. تختلف الأعراض، ولكنها قد تتضمن:

- الحمى.
- آلام معدية أو بطنية.
- إسهال.
- ألم الرقبة.
- طفح جلدي.
- احمرار العينين.
- التعب.
- التقيؤ.

يجب طلب الرعاية الطبية الطارئة إذا كان لدى الشخص او لدى طفله أي من العلامات التحذيرية التالية:

- ازرقاق الوجه أو الشفاه.
- ألم أو ضغط في الصدر لا يزول.
- صعوبة في التنفس.
- آلام معدية أو بطنية شديدة.
- ارتباك مفاجئ.
- صعوبة في تحريك أو في الإحساس بأي جزء من الوجه أو الجسم.
- صعوبة في الكلام.

إذا كان الشخص لا يستفيق أو لا يستطيع البقاء مستيقظاً، يجب طلب الطوارئ الطبية فوراً.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كان لديك أنت أو أحد أفراد أسرتك أي علامات أو أعراض مقلقة.

## الوقاية

يجد العلماء لاكتشاف لقاح يقي من كوفيد-19 (COVID-19).

من غير الواضح ما إذا كان المرضى الذين لديهم بالفعل كوفيد-19 (COVID-19) يمكنهم الإصابة به مرة أخرى.

لمنع المرض، يجب على الجميع تجنب الاتصال الوثيق مع الآخرين. وهذا ما يسمى التباعد الجسدي (الاجتماعي).

توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بالحفاظ على مسافة 2 متر (6 أقدام) بين أي شخص والآخرين، وذلك للذين يعيشون في الولايات المتحدة.

المعلومات الواردة في برامج المفسّر مخصصة لأغراض تثقيفية فقط وهي معلومات عامة وليست نصائح طبية خاصة بك. استشر طبيبك بخصوص حالتك الصحية.

جميع حقوق النشر محفوظة لمعهد التثقيف الصحي، ©1995-2020، www.mufasser.com
تمّت المراجعة بتاريخ: 2020/09

يمكن حماية الآخرين عن طريق اتباع الإجراءات التالية:

- تجنب الاقتراب الوثيق من الأشخاص خارج الأسرة.
- ارتداء كمامة عند التواجد بين أشخاص آخرين.
- تغطية الفم والأنف بمنديل أو بالمرفق عند السعال أو العطاس.
- الحفاظ على الأشياء والأسطح المختلفة نظيفة ومعقمة.

يجب عدم لمس العينين أو الأنف أو الفم لحمايتك وحماية الآخرين من الإصابة بالمرض. تجنب مشاركة الطعام أو المشروبات أو الأدوات المنزلية.

قد يكون الشخص مريضاً بدون أي أعراض. هذا يعني أنه يمكن نقل الفيروس للآخرين دون علمه. لحماية أولئك الذين قد يكونون أكثر عرضة للخطر، يرجى ارتداء قناع في الأماكن العامة. هذا مهم بشكل خاص عندما لا يمكنك ممارسة التباعد الاجتماعي.

من غير الآمن أن يرتدي بعض الأشخاص الكمامة. ومنهم:

- الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين.
- شخص فاقد الوعي أو أي شخص قد يحتاج إلى المساعدة في خلع الكمامة.
- أولئك الذين يعانون من صعوبة في التنفس.

يمكن لكل شخص أن يساعد في منع انتشار العدوى عن طريق غسل اليدين المتكرر:

1. بل اليدين باستخدام مياه جارية نظيفة.
2. فرك اليدين بالصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. والتأكد من تنظيف الجزء العلوي والسفلي من اليدين، حول الإبهامين، بين الأصابع وتحت الأظافر. غناء "عيد ميلاد سعيد" مرتين يستغرق الوقت الذي يجب قضاؤه.
3. استخدام مياه جارية نظيفة لشطف الصابون.
4. استخدام منشفة نظيفة لتجفيف اليدين وإغلاق الصنبور.

إذا لم يتوفر الماء والصابون، يمكن استخدام معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ كحول على الأقل. يفرك الجل على اليدين حتى يجف، حوالي 20 ثانية.

نظف وعقم الأسطح يومياً لمنع انتشار كوفيد-19 (COVID-19) قد يؤدي لمس سطح ملوث بالجراثيم ثم لمس عينيك أو أنفك أو فمك إلى مرضك أنت والآخرين.

المعلومات الواردة في برامج المفسّر مخصصة لأغراض تثقيفية فقط وهي معلومات عامة وليست نصائح طبية خاصة بك. استشر طبيبك بخصوص حالتك الصحية.

جميع حقوق النشر محفوظة لمعهد التثقيف الصحي، ©1995-2020، www.mufasser.com
تمّت المراجعة بتاريخ: 2020/09

يمكن أن تكون المخاوف بشأن الصحة وبصحة الأخرين مرهقة ومنهكة. يمكن لممارسة العادات الصحية أن تحسن المزاج وتساعد على الشعور بأفضل حال. وتشمل هذه:

- الأكل الجيد.
- البقاء نشطاً.
- الحصول على قسط كاف من النوم.
- التواصل مع الأحباء.
- تخصيص وقت للاسترخاء والأنشطة الممتعة.

لا يحمي لقاح الأنفلونزا الموسمية من كوفيد-19 (COVID-19). لكن لا يزال ينصح بتلقي لقاح الإنفلونزا هذا الخريف. إنه يقلل من خطر الإصابة بالإنفلونزا وكوفيد-19 (COVID-19) في نفس الوقت. كما أنه يساعد في منع حدوث مضاعفات خطيرة للأنفلونزا.

بالإضافة إلى ذلك، يساعد الحصول على لقاح الإنفلونزا في الحفاظ على موارد المستشفى حتى تتمكن من استيعاب كل من يحتاج إلى رعاية طبية. نظراً لأن لقاح الإنفلونزا قد لا يكون آمناً للجميع، يرجى مراجعة مقدم الرعاية الصحية قبل تلقيه.

## الخلاصة

يسبب كوفيد-19 (COVID-19) عادةً مرضاً تتراوح شدته بين الخفيفة إلى المتوسطة. ولكن هناك حالات أدت لمرض شديد أو إلى الموت. الأشخاص الذين لديهم مشاكل صحية مزمنة والمسنون معرضون لخطورة أعلى.

تحدث الأعراض عادةً في غضون 2-14 يوماً بعد التعرض للفيروس. قد تتضمن الأعراض:

- السعال.
- الحمى أو القشعريرة.
- صعوبة التنفس.

بعض المصابين بكوفيد-19 (COVID-19) تظهر عليهم أعراض مختلفة أخرى أو لا تظهر أي أعراض إطلاقاً.

ينبغي على الشخص الاتصال بمقدم الرعاية الصحية في حال ظهور الأعراض عليه. وفي حال مخالطة شخص مصاب بكوفيد-19 (COVID-19)، ينبغي إخبار مقدم الرعاية الصحية. ولحماية الآخرين، ينبغي على المريض الاتصال بالعيادة قبل زيارتها.

المعلومات الواردة في برامج المفسّر مخصصة لأغراض تثقيفية فقط وهي معلومات عامة وليست نصائح طبية خاصة بك. استشر طبيبك بخصوص حالتك الصحية.

جميع حقوق النشر محفوظة لمعهد التثقيف الصحي، ©1995-2020، www.mufasser.com
تمّت المراجعة بتاريخ: 2020/09

هناك علاجات عديدة يجري تجريبها لكوفيد-19 (COVID-19). يمكن للرعاية الداعمة أن تساعد على تخفيف الأعراض. يتعافى معظم المصابين من تلقاء أنفسهم.

يمكن أن يساعد تجنب الاتصال عن قرب وعدم لمس العينين أو الأنف أو الفم في حمايتك وحماية الآخرين من الإصابة بالمرض. تجنب مشاركة الطعام أو المشروبات أو الأدوات المنزلية. ارتدِ قناعاً حول الأشخاص الآخرين، خاصةً عندما لا يمكنك ممارسة التباعد الاجتماعي.

يمكن لكل شخص أن يساعد في منع انتشار العدوى عن طريق غسل اليدين باستخدام الماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل. في حال عدم توفر الماء والصابون، يمكن استخدام معقم كحولي بتركيز 60% على الأقل.

معرفتنا حول كيفية العلاج والوقاية من كوفيد-19 (COVID-19) تزداد كل يوم. للحصول على أحدث المعلومات، يجب زيارة المواقع التالية:

- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، أو CDC، لأولئك الذين يعيشون في الولايات المتحدة (www.cdc.gov).
- السلطات الصحية المحلية في منطقتك.

المعلومات الواردة في برامج المفسّر مخصصة لأغراض تثقيفية فقط وهي معلومات عامة وليست نصائح طبية خاصة بك. استشر طبيبك بخصوص حالتك الصحية.

جميع حقوق النشر محفوظة لمعهد التثقيف الصحي، ©1995-2020، www.mufasser.com