

تحديث يناير 2023

[نبذة حول مرض كوفيد-19](#)
مستوى الإصابة المجتمعية بمرض كوفيد-19 في مقاطعة ترافيس
[تلقي لقاح كوفيد-19](#)
[اختبارات الإصابة بمرض كوفيد-19](#)
إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بمرض كوفيد-19 إيجابية
[إذا تعرضت لعدوى كوفيد-19](#)

نبذة حول مرض كوفيد-19

مرض كوفيد-19 هو مرض تنفسي ينتقل من شخص إلى آخر، وخاصة بين الأشخاص الذين خالطوا بعضهم البعض، من خلال رذاذ الجهاز التنفسي.

تشمل الأعراض الخفيفة لمرض كوفيد-19 كلاً من الحمى و/أو السعال و/أو الصداع و/أو سيلان الأنف و/أو فقدان حاسة الشم/التذوق و/أو التهاب الحلق و/أو الإسهال. إذا كانت لديك أعراض خفيفة، فيجب عليك [الخضوع للاختبار](#). اتصل بالرقم 1-1-9 أو انتقل إلى غرفة الطوارئ إذا كنت تعاني من أعراض حادة، والتي تشمل صعوبة التنفس أو ألم الصدر أو الارتباك أو الحمى التي لا تستجيب للأدوية.

[تعرف على المزيد حول مرض كوفيد-19 هنا.](#)

[\[top\]](#)

مستوى الإصابة المجتمعية بمرض كوفيد-19 في مقاطعة ترافيس

استنادًا إلى معايير مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، فإن مستوى الإصابة المجتمعية بمرض كوفيد-19 في مقاطعة ترافيس **منخفض** حاليًا.

توصيات للأشخاص الذين تلقوا [أحدث جرعات اللقاح \(باللغة الإنجليزية\)](#) لمرض كوفيد-19:

- مستوى الإصابة المنخفض
 - المشاركة في التجمعات وتناول الطعام والتسوق دون أي احتياطات
- مستوى الإصابة المتوسط
 - المشاركة في التجمعات وتناول الطعام والتسوق دون أي احتياطات. ارتداء الكمامة عندما يكون التباعد الاجتماعي غير ممكن
- مستوى الإصابة المرتفع
 - المشاركة في التجمعات وتناول الطعام والتسوق مع اتخاذ الاحتياطات

توصيات للأشخاص [المعرضين للخطر \(باللغة الإنجليزية\)](#):

- مستوى الإصابة المنخفض
 - المشاركة في التجمعات وتناول الطعام والتسوق دون أي احتياطات
- مستوى الإصابة المتوسط
 - المشاركة في التجمعات وتناول الطعام والتسوق مع اتخاذ الاحتياطات
- مستوى الإصابة المرتفع
 - المشاركة في التجمعات وتناول الطعام والتسوق مع اتخاذ الاحتياطات

في جميع مستويات الإصابة، يتم دعم ارتداء كمامة محكم جيداً وممارسة التباعد الاجتماعي من قِبل إدارة الصحة العامة في أوسطن (APH) وذلك للتمتع بطبقات إضافية من الحماية من شأنها منع انتشار مرض كوفيد-19. حتى في مستويات الإصابة المنخفضة، يمكن للأشخاص ارتداء كمامة بناءً على التفضيلات الشخصية، واستناداً إلى مستوى المخاطرة لديهم. يجب على الأشخاص الذين يعانون من الأعراض أو الذين جاءت نتيجة اختبارهم إيجابية أو تعرضوا لشخص مصاب بمرض كوفيد-19 ارتداء كمامة.

[top]

تلقي لقاح كوفيد-19

يكون كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر مؤهلاً لتلقي لقاح كوفيد-19 مجاناً. ويُوصى بتلقي معظم الفئات العمرية للجرعات المُعززة.

توفر إدارة الصحة العامة في أوسطن اللقاحات في عيادات الخدمة في الموقع بجميع أنحاء مناطق المجتمع المحلي وفي مواقع عيادات Shots for Tots/Big Shots - اتصل على 512-972-5520 لحجز موعد. توفر إدارة الصحة العامة في أوسطن جميع لقاحات كوفيد-19 المصرح بها حالياً بما في ذلك:

- فايزر: كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر.
- موديرنا: كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر.
- [جونسون آند جونسون](#): كل شخص يبلغ من العمر 18 عاماً فأكثر في بعض الظروف المعينة*.
- [نوفافاكس](#): كل شخص يبلغ من العمر 12 عاماً فأكثر.

*ملاحظة: لم تعد إدارة الصحة العامة في أوسطن تحتفظ بلقاح كوفيد-19 من نوع جونسون آند جونسون. ونحن نشجع الأشخاص الذين تلقوا هذا اللقاح على تلقي جرعة اللقاح المُعززة ذات الحمض النووي الريبوزي المرسال (mRNA). إذا كنت مقيماً في المنزل، فاتصل على الرقم 311 أو 512-974-2000 واترك اسمك ورقم هاتفك. سوف تقوم إدارة الصحة العامة في أوسطن بجدولة زيارة لك وللمقدمي الرعاية الخاصين بك وأسرتك.

يوفر برنامج التطعيم المتنقل (MVP) لقاحات كوفيد-19 لمجموعات محددة في المواقع التي يحددها المجتمع. إذا كنت مهتماً بتحديد موعد لحضور عيادة خدمة في الموقع [إلى منشأتك، فيرجي إكمال نموذج طلب التطعيم المتنقل الخاص بإدارة الصحة العامة في أوسطن.](#)

تفضل بزيارة [Vaccines.gov](#) ([Vacunas.gov](#) للغة الإسبانية) لتحديد موقع مُزوّد لقاحات بالقرب منك.

احصل على أحدث جرعات لقاح مرض كوفيد-19

أنت تصبح متلقياً لأحدث جرعات لقاح مرض كوفيد-19 إذا تلقيت كافة الجرعات الأساسية وكافة الجرعات المُعززة الموصى بها لك إذا كنت مؤهلاً لها. تختلف [توصيات اللقاحات](#) باختلاف عمرك، واللقاح الذي تلقيته أول مرة، والوقت المنقضي منذ آخر جرعة. استخدم [الأداة المتاحة عبر الإنترنت](#) الخاصة بمركز مكافحة الأمراض والوقاية منها لمعرفة ما إذا كنت متلقياً لأحدث جرعات لقاح كوفيد-19 الخاصة بك، بما في ذلك الجرعات المُعززة (ثنائية التكافؤ) المُحدثة.

[top]

اختبارات الإصابة بمرض كوفيد-19

إذا كنت تعاني من [أعراض كوفيد-19](#)، فيجب عليك حينئذ أن تخضع للاختبار بغض النظر عن حالة تلقيك للقاح. إذا كنت تعاني من أعراض أو كان من المحتمل أن تكون قد تعرضت للفيروس، فيجب عليك حينئذ ارتداء كمامة محكمة جيداً والخضوع للاختبار. إذا كانت أعراضك حادة، فاتصل على الرقم 911.

تُتاح جولة أخرى من توفير مجموعات أدوات اختبار كوفيد-19 المجانية خلال هذا الشتاء من خلال covid.gov/tests covid.gov/es/tests بالإسبانية، covid.gov/zh/tests بالصينية المُبسَّطة) أثناء توافر الإمدادات. يمكن لكل أسرة أمريكية مؤهلة طلب 4 اختبارات منزلية مجانية.

تُتاح مجموعات أدوات اختبار المستضد السريع المجانية في مراكز الأحياء الصحية التابعة لإدارة الصحة العامة في أوستن أثناء توافر الإمدادات.

توفر وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بوابة إلكترونية لمساعدتك في تحديد مواقع توفير خيارات الاختبارات المجتمعية القريبة منك.

اعثر على المزيد من المعلومات حول موارد الاختبار المجانية على COVID.gov/tests أو عن طريق الاتصال بالرقم 1-800-232-0233 (الهاتف النصي 1-888-720-7489).

[تعرف على المزيد حول اختبارات كوفيد-19 في منطقة أوستن هنا.](#)

[top]

إذا تعرضت لعدوى كوفيد-19

اتخذ هذه الخطوات بغض النظر عن حالة تلقيك للقاح وبغض النظر عما إذا كنت قد أصبت بعدوى سابقة من عدمه:

- ارتدِ **كمامة** (باللغة الإنجليزية) بمجرد أن تكتشف تعرضك للعدوى
- اليوم 0 هو اليوم الأخير من تعرضك لشخص مصاب بعدوى كوفيد-19
- اليوم 1 هو أول يوم كامل بعد تعرضك الأخير
- استمر في اتخاذ الاحتياطات لمدة 10 أيام كاملة. لا يزال بإمكانك نقل عدوى كوفيد-19 حتى 10 أيام من تعرضك لها.
 - o تشمل الاحتياطات:
 - ارتداء **كمامة** (باللغة الإنجليزية) أو كمامة تنفس (على سبيل المثال N95) عالي الجودة في أي وقت تتواجد فيه بالقرب من الآخرين في الأماكن المغلقة أو في منزلك أو في الأماكن العامة.
 - عدم الذهاب إلى أماكن لا يمكنك ارتداء كمامة فيها، بما في ذلك وجهات السفر والمواصلات العامة.
 - **اتخاذ الاحتياطات الإضافية (باللغة الإنجليزية) في حال تواجدهم بالقرب من أشخاص يُرجح توّعّهم بشدة بسبب الإصابة بمرض كوفيد-19 (باللغة الإنجليزية).**
- اخضع للاختبار على الأقل بعد 5 أيام كاملة من تعرضك الأخير، وذلك حتى إذا كنت لا تعاني من أية أعراض.
- إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية:
 - o استمر في اتخاذ الاحتياطات حتى اليوم 10
 - o ارتدِ كمامة عالية الجودة عند تواجدهم بالقرب من الآخرين في الأماكن المغلقة أو في منزلك أو في الأماكن العامة
 - o لا يزال بإمكانك نقل عدوى كوفيد-19 حتى 10 أيام من تعرضك لها.
- إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية:

إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بمرض كوفيد-19 إيجابية

بغض النظر عن حالة تلقيك للفاح، يجب عليك عزل نفسك عن الآخرين حينما تُصاب بعدوى كوفيد-19. يجب عليك أيضاً عزل نفسك إذا كنت مريضاً وتشك في إصابتك بعدوى كوفيد-19 وليس لديك نتائج اختبار بعد.

إذا لم تظهر عليك الأعراض (باللغة الإنجليزية):

- اليوم 0 هو اليوم الذي تم اختبارك فيه (وليس اليوم الذي تلقيت فيه نتيجة اختبارك الإيجابية)
- اليوم 1 هو أول يوم كامل يلي يوم الاختبار.
- يمكنك إنهاء العزل بعد اليوم 5 إذا كنت ما زلت لا تعاني من الأعراض.
- إذا ظهرت عليك الأعراض في غضون 10 أيام من تاريخ الاختبار، فسيتم إعادة احتساب اليوم 0 اعتباراً من يوم ظهور الأعراض.

إذا ظهرت عليك الأعراض (باللغة الإنجليزية):

- اليوم 0 في فترة العزل هو يوم ظهور الأعراض عليك، وذلك بغض النظر عن وقت إيجابية نتيجة اختبارك.
- اليوم 1 هو أول يوم كامل يلي اليوم الذي بدأ فيه ظهور الأعراض عليك.
- يمكنك إنهاء العزل بعد اليوم 5 إذا:
 - لم تُصب بالحمى لمدة 24 ساعة (بدون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة)
 - كانت الأعراض الخاصة بك تتحسن
- إذا كنت لا تزال تعاني من الحمى أو لم تتحسن الأعراض الأخرى، فاستمر في العزل حتى تتحسن.
- إذا كنت تعاني من توعك معتدل (ضيق التنفس أو الصعوبة في التنفس)، أو توعك حاد (تلقي الرعاية بالمستشفى) بسبب الإصابة بمرض كوفيد-19، أو كان لديك ضعف في جهاز المناعة، فأنت بحاجة إلى عزل نفسك حتى اليوم 10.
- إذا كنت تعاني من **توعك حاد** أو كان لديك ضعف في جهاز المناعة، فأنت بحاجة إلى استشارة طبيبك قبل إنهاء العزل. قد لا يكون إنهاء العزل بدون الخضوع لاختبار الفيروس خياراً متاحاً لك.
- إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كانت أعراضك معتدلة أو حادة أو ما إذا كنت تعاني من ضعف في الجهاز المناعي، فتحدث إلى أحد مقدم الرعاية الصحية للحصول على مزيد من الإرشادات.

إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بمرض كوفيد-19 إيجابية، فابق في المنزل لمدة 5 أيام على الأقل واعزل نفسك عن الآخرين في منزلك. يُرجح أن تكون مَعدياً خلال فترة أول 5 أيام.

- **ارتدِ كمائة عالية الجودة** (باللغة الإنجليزية) إذا كان يجب أن تتواجد بالقرب من الآخرين في المنزل أو في الأماكن العامة.
- لا تذهب إلى الأماكن التي لا يمكنك فيها ارتداء كمائة. للحصول على إرشادات السفر، ارجع إلى [صفحة الويب الخاصة بالسفر](#) (باللغة الإنجليزية) على موقع الويب التابع لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.
- **لا تسافر** (باللغة الإنجليزية).
- ابق في المنزل واعزل نفسك عن الآخرين قدر الإمكان.
- استخدم حماماً منفصلاً، إذا أمكن.
- اتخذ الخطوات من أجل **تحسين التهوية** (باللغة الإنجليزية) في المنزل، إذا أمكن.
- لا تشارك العناصر المنزلية الشخصية، مثل الأكواب والمناشف والأواني.
- راقب **الأعراض** (باللغة الإنجليزية) لديك. إذا كانت لديك **علامة تحذيرية لحالة طوارئ** (باللغة الإنجليزية) (مثل صعوبة التنفس)، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور.