

# ما الذي يجب أن أعرفه؟

تواصل هيئة الصحة العامة تقديم التوصيات إلى سكان نونافا سكوشا حول كيفية الحد من انتشار فيروس الكوفيد وضمان حماية الأشخاص والأماكن المعرضة لخطر انتقال العدوى بشكل أكبر.

## جاءت نتيجة فحصي إيجابية



- ✓ إذا كنت تشعر بالمرض، ابقَ في المنزل إلى أن تتحسن أعراضك وتزول الحرارة.
- ✓ طيلة 7 أيام من ظهور الأعراض أو من اليوم الذي جاءت فيه نتيجة فحصك إيجابية (في حال لم يكن لديك أي أعراض):
- تجنّب الأشخاص والأماكن الأكثر عرضة لخطر العدوى.
- في حال لم تكن قادراً على البقاء في المنزل، ضع كمامة تناسب مقاس وجهك لدى تواجدك في الأماكن العامة المقلقة، ووسائل النقل العامة والأماكن المزدحمة. في حال لم تجر الفحوصات بكاملها، يُطلب منك الخضوع للحجر الصحي لمدة 7 أيام كاملة ابتداءً من اليوم الذي ظهرت فيه الأعراض.
- ✓ قم بتعبئة استبيان الكشف التشخيصي بعنوان «التبليغ والدعم» Report and Support على الرابط التالي [Report and Support screening form at 19hc.nshealth.ca/self-report](https://reportandsupportscreeningform.at19hc.nshealth.ca/self-report). يساهم هذا في التعرف على الأشخاص الذين قد يكونوا أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير ومؤهلين للحصول على دواء كوفيد-19.



## لدي أعراض



- ✓ اخضع للحجر الصحي إذا شعرت بالمرض.
- ✓ تجنّب الأشخاص والأماكن المعرضة لخطر انتقال العدوى بشكل متزايد إلى أن تشعر بتحسن.
- ✓ في حال لم تكن قادراً على البقاء في المنزل، ضع كمامة تناسب مقاس وجهك لدى تواجدك في الأماكن العامة المقلقة، حتى لو كانت أعراضك طفيفة.
- ✓ تتوفر الفحوصات لجميع سكان نونافا سكوشا الذين تظهر عليهم الأعراض. احجز موعداً للخضوع لفحص كوفيد-19 على الرابط التالي [nshealth.ca/visit-covid-19-testing-site](https://nshealth.ca/visit-covid-19-testing-site)
- ✓ يوصى بإجراء الفحوصات للأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض حاد، والذين يعيشون ويعملون في بيئات سكن جماعية عالية المخاطر.

يوصى بإجراء الفحص للأشخاص الذين يعانون من أعراض الكوفيد-19 فقط.



## متى يمكن اعتباري متعافياً من العدوى؟

بشكل عام، يمكنك أن تعتبر نفسك متعافياً من عدوى كوفيد-19، بعد 7 أيام من ظهور أعراضك، أو من اليوم الذي تأتي فيه نتيجة فحصك إيجابية (إذا لم يكن لديك أي أعراض).

خلال فترة 90 يوماً (3 أشهر) الأولى بعد تعافيك من عدوى كوفيد-19، من المحتمل أن تتمتع ببعض المناعة لفترة قصيرة بعد تعرضك للعدوى. إلا أن مناعتك تتراجع مع مرور الوقت. لذلك، يمكنك أن تخضع للفحص مجدداً إذا ظهرت عليك الأعراض عندما تشارف فترة ثلاثة أشهر على الانتهاء.

لا يوصى بإجراء فحص مسحة الأنف أو «بي سي آر» خلال فترة التعافي الممتدة على 90 يوماً (3 أشهر) لأنه من المحتمل أن تكشف نتيجة الفحص عن وجود الفيروس القديم. يوصى بدلاً من ذلك إجراء فحص سريع. إذا جاءت نتيجة فحصك إيجابية، يجب أن تعتبر نفسك مصاباً بالعدوى وأن تتبع التعليمات الواردة على الرابط التالي [nshealth.ca/i-have-tested-positive](https://nshealth.ca/i-have-tested-positive).

تعتبر الفئات المذكورة فيما يلي ولا سيما تلك التي لم تحصل على اللقاح أو حصلت على اللقاح إلا أنها لم تتلقَ الجرعة الثالثة، أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض حاد:

- المسنون (60 عاماً وما فوق)
- الحوامل
- أي شخص يعاني من أحد الأمراض التالية بصرف النظر عن سنه:
- أمراض الرئة
- أمراض القلب
- السكري
- أمراض الكلى
- أمراض الكبد
- الخرف
- السرطان
- اضطرابات النمو العصبي (مثل متلازمة داون)
- مرض الخلايا المنجلية
- أمراض الجهاز العصبي (مثل أداء الصرع والسكتات الدماغية)
- المصابين باضطرابات جهاز المناعة بمن فيها الأشخاص الذين يتناولون أدوية تساهم في تثبيط جهاز المناعة مثل العلاج الكيميائي
- السمنة المفرطة (مؤشر كتلة الجسم يوازي أو أكثر من 30)

تشمل الأماكن التي تعتبر أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى ما يلي:

- مرافق الرعاية الطويلة الأمد
- مرافق سكن المسنين الجماعية (مثل دور رعاية المتقاعدين)
- برامج دعم ذوي الاحتياجات الخاصة بما فيها مرافق الرعاية السكنية
- مرافق الرعاية العاجلة (المستشفيات)
- المرافق الإصلاحية
- الملاجئ والمنازل الانتقالية

