



معلومات عن هم على اتصال وثيق بحالة تأكد إصابتها

لقد تم تحديد أنك كنت على اتصال وثيق بشخص تم تشخيصه بمرض فيروس كورونا (COVID-19). سيتواصل معك شخص من وحدة الصحة العامة المحلية يومياً بينما أنت في خطر أن تصاب بالعدوى وذلك لمراقبتك في حال شعرت بأعراض. يجب أن تعزل نفسك في منزلك لمدة 14 يوماً بعد آخر اتصال بالحالة المؤكدة. يرجى قراءة هذه المعلومات بدقة.

ماذا يعني عزل نفسك في منزلك؟

يجب على الأشخاص الذين يوصى بعزلهم عدم حضور الأماكن العامة، وخاصة العمل أو المدرسة أو أماكن رعاية الأطفال أو الجامعة. فقط الأشخاص الذين يعيشون عادة في المنزل يجب أن يكونوا في المنزل. لا تسمح للزوار بدخول المنزل. ليس هناك من حاجة لارتداء أقنعة في المنزل. حيثما أمكن، اطلب من آخرين مثل الأصدقاء أو العائلة، الذين لا يُطلب عزلهم، الحصول على الطعام أو الضروريات الأخرى لك. إذا اضطررت لمغادرة المنزل، مثل طلب العناية الطبية، ارتدي قناعاً جراحياً إذا كان لديك واحد.

ما هو فيروس كورونا وCOVID-19؟

يمكن لفيروسات كورونا أن تصيب الإنسان والحيوان بالمرض. يمكن أن تتسبب بعض فيروسات كورونا بأمراض مشابهة لنزلات البرد، ويمكن أن تتسبب أخرى في أمراض أكثر خطورة، بما في ذلك مرض التهاب الرئوي الحاد (SARS) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS). هذا الفيروس الجديد (يُدعى SARS-CoV-2) نشأ في مقاطعة هوبي، في الصين. يتسبب الفيروس في الإصابة بمرض فيروس كورونا لعام 2019، المعروف باسم COVID-19.

كيف تنتشر العدوى؟

من المرجح أن تنتشر العدوى من شخص لآخر من خلال:

- الاتصال المباشر مع شخص أثناء انتقال العدوى أو خلال 24 ساعة قبل ظهور الأعراض
- لاتصال الوثيق مع شخص مصاب بعدوى مؤكدة وهو يسعل أو يعطس، أو
- لمس الأشياء أو الأسطح (مثل مقابض الأبواب أو الطاوات) الملوثة بالمخاط المحملة بالفيروسات من السعال أو العطس من شخص مصاب بعدوى مؤكدة، ثم لمس فمك أو وجهك.

لا تنتقل معظم حالات العدوى إلا من قبل الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض التي يمكن أن تشمل الحمى والسعال والتهاب الحلق والتعب وضيق التنفس.

إن الأشخاص الذين يتواصلون عن قرب بشخص مصاب بعدوى مؤكدة (مثل الأشخاص الذين يقيمون في نفس المنزل أو يشاركون معه في مكان مغلق لفترة طويلة من الزمن) هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة.

إلى متى يمكن أن ينقل الشخص العدوى إلى أشخاص آخرين؟

طول الفترة التي يكون فيها الشخص معدياً، أي أنه يمكن أن ينقل العدوى للآخرين، ولكن غير معروف حتى الآن. ومع ذلك، كانت هناك أدلة ناشئة عن عدوى بدون أعراض أو أعراض طفيفة ونقل للعدوى قبل الأعراض. من الممكن أن ينقل الشخص العدوى بداية من قبل ظهور الأعراض لأول مرة وحتى بعد توقف الأعراض بيوم واحد.

من هم الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير؟

بعض الأشخاص المصابين قد لا يمرضون على الإطلاق، وبعضهم سيصاب بأعراض خفيفة يتعافون منها بسهولة، وقد يصاب البعض الآخر بمرض شديد، وبسرعة كبيرة. فمن التجربة السابقة مع فيروسات كورونا الأخرى، فإن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى الخطيرة هم:

- الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة (على سبيل المثال بسبب السرطان)
- كبار السن
- السكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس، حيث لديهم معدلات أعلى من الأمراض المزمنة
- الأشخاص الذين تم تشخيصهم بحالات طبية مزمنة

- الأولاد الصغار جداً والرضع*
- من يسكنون في أماكن سكن جماعية
- الأشخاص في مرافق الاحتجاز.

*في هذه المرحلة، الخطر على الأطفال والرضع، والدور الذي يلعبه الأطفال في انتقال COVID-19 غير واضح. ومع ذلك، هناك حتى الآن معدل منخفض لحالات COVID-19 المؤكدة بين الأطفال بالنسبة لعدد مجمل السكان الأوسع.

ماذا أفعل إذا ظهرت علي أعراض؟

إذا ظهرت عليك أعراض (حمى، سعال، التهاب في الحلق، إرهاق أو ضيق في التنفس) خلال 14 يوماً من آخر اتصال مع حالة مؤكدة، يجب عليك ترتيب زيارة لطبيبك لإجراء تقييم عاجل.

يجب عليك الاتصال بالعيادة الصحية أو المستشفى قبل وصولك وإخبارهم بتاريخ سفرك أو أنك ربما كنت على اتصال مع حالة محتملة من فيروسات كورونا. يجب أن تظل معزولاً إما في منزلك أو في مكان للرعاية الصحية حتى تبلغك سلطات الصحة العامة أنه من الآمن أن تعود إلى أنشطتك المعتادة.

كيف يتم علاج العدوى؟

لا يوجد علاج محدد لفيروسات كورونا. المضادات الحيوية ليست فعالة ضد العدوى الفيروسية. يمكن علاج معظم الأعراض من خلال عناية طبية داعمة.

كيف يمكننا المساعدة في تجنب انتشار العدوى؟

إن ممارسة نظافة اليدين وإتباع النظافة عند العطس / السعال هو أفضل دفاع ضد معظم الفيروسات. يجب عليك أن:

- تغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون قبل وبعد الأكل وبعد الذهاب إلى المراض
- تغطي فمك وأنفك عند السعال والعطس، وتخلص من المحارم الورقية، واستخدم معقم كحولي لليدين
- وإذا لم تكن على ما يرام، تجنب الاتصال بالآخرين (ابق على بعد أكثر من 1.5 متر من الناس).

هل يجب علي ارتداء قناع الوجه؟

لا تحتاج إلى ارتداء قناع إذا كنت بصحة جيدة. في حين أن استخدام الأقنعة يمكن أن يساعد في الوقاية من انتقال المرض من العدوى لا تحتاج إلى ارتداء قناع إذا كنت بصحة جيدة. في حين أن استخدام الأقنعة يمكن أن يساعد في منع انتقال المرض من المرضى المصابين إلى الآخرين، لا ينصح باستخدام الأقنعة حالياً للاستخدام من قبل أفراد أصحاء من عامة الناس للوقاية من العدوى مثل فيروسات كورونا.

أين يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات؟

للحصول على أحدث النصائح والمعلومات والموارد، ادخل إلى www.health.gov.au

اتصل بخط المعلومات الصحي الوطني الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 020 080. يعمل على مدار 24 ساعة في اليوم 7 أيام في الأسبوع. إذا كنت تحتاج إلى خدمة الترجمة الكتابية أو الشفهية، اتصل على الرقم 131 450. رقم هاتف وكالة الصحة العامة في ولايتك أو إقليمك متوفر على

www.health.gov.au/state-territory-contacts

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك، فتحدث إلى طبيبك.