



## COVID-19 - الأسئلة المتداولة

### ما هو فيروس كورونا وCOVID-19؟

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات المعروفة بأنها تسبب عدوى التهابية في الجهاز التنفسي. يمكن أن تتراوح هذه من نزلات البرد إلى أمراض أكثر خطورة مثل متلازمة الالتهاب الرئوي الحاد (SARS) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS). هذا الفيروس الجديد كورونا نشأ في مقاطعة هوبي، في الصين والمرض نجم عن فيروس يدعى COVID-19.

### كيف ينتشر هذا الفيروس كورونا؟

من المرجح أن ينتشر COVID-19 من شخص لآخر من خلال:

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

### ما هي أعراض COVID-19؟

تتشابه أعراض COVID-19 مع نزلات البرد والأنفلونزا الأخرى وتشمل:

- حمى
  - التهاب الحلق
  - سعال
  - تعب
  - صعوبة في التنفس.
- في حين أن فيروس كورونا مثير للقلق، فمن المهم أن نتذكر أن معظم الأشخاص الذين تظهر عليهم هذه الأعراض يعانون على الأرجح من نزلة برد أو أمراض تنفسية أخرى - وليس فيروس كورونا.

### ماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض؟

إذا ظهرت عليك أعراض في غضون 14 يوماً من وصولك إلى أستراليا أو في غضون 14 يوماً من آخر اتصال مع حالة مؤكدة، يجب عليك ترتيب زيارة إلى طبيبك لإجراء تقييم عاجل.

يجب عليك الاتصال بالعيادة الصحية أو المستشفى قبل وصولك وإخبارهم بتاريخ سفرك أو أنك كنت على اتصال بحالة مؤكدة من فيروس كورونا. يجب أن تظل معزولاً إما في منزلك أو فندقك أو في مكان رعاية صحية حتى تبلغك سلطات الصحة العامة أنه من الآمن أن تعود إلى أنشطتك المعتادة.

### هل يجب أن أخضع لفحص COVID-19؟

سيخبرك طبيبك إذا كان يجب عليك أن تخضع للفحص أم لا. سوف يرتبون موعداً للفحص.

سيتم فحصك فقط إذا قرر طبيبك بأنك تفي بالمعايير:

- إذا كنت قد عدت من الخارج خلال الـ 14 يوماً الماضية وأصببتَ بمرض تنفسي مع الحمى أو بدونها
- إذا كنت على اتصال وثيق مع حالة COVID-19 مؤكدة في الـ 14 يوماً الماضية وأصببتَ بمرض تنفسي مع أو بدون حمى
- إذا كان لديك الالتهاب الرئوي المكتسب من المجتمع ولا يوجد سبب واضح
- إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية وتعمل مباشرة مع المرضى وتعاني من مرض تنفسي وحمى

إذا استوفيت أيمن هذه المعايير، يمكن لطبيبك أن يطلب منك فحص COVID-19، من المهم أن تتذكر أن العديد من الأشخاص الذين يعانون من أعراض مشابهة لـ COVID-19 سوف لن يكون لديهم الفيروس. يتم فحص الحالات المشتبه بها فقط لضمان قدرة مختبراتنا على تلبية الطلب. ليست هناك حاجة لفحص الأشخاص الذين يشعرون بصحة جيدة ولا يستوفون المعايير المذكورة أعلاه.

## من يحتاج للعزل؟

يجب على جميع الأشخاص الذين يصلون إلى أستراليا اعتباراً من منتصف ليل 15 مارس/ آذار 2020، أو يعتقدون بأنهم ربما كانوا على اتصال وثيق مع حالة مؤكدة بفيروس كورونا، أن يتم عزلهم لمدة 14 يوماً.

## يخضع شخصاً يعيش معه لفحص COVID-19. هل يجب أن أعزل نفسي وأخضع للفحص أيضاً؟

إذا كان أحد أفراد الأسرة مشتبهاً به، فقد تحتاج إلى عزل نفسك. ستقرر ذلك وحدة الصحة العامة الخاصة بك على أساس كل حالة على حدة. ستتصل بك وحدة الصحة العامة إذا كنت بحاجة إلى العزل. لمزيد من المعلومات، اقرأ ورقة الحقائق الخاصة بنا حول [home isolation](#) (العزل المنزلي).

## ماذا تعني العزلة في منزلك؟

إذا تم تشخيصك بـ COVID-19، يجب عليك البقاء في المنزل لمنع انتشاره إلى أشخاص آخرين. قد يُطلب منك أيضاً البقاء في المنزل إذا كنت قد تعرضت للفيروس.

يعني البقاء في المنزل ما يلي:

- لا تذهب إلى الأماكن العامة مثل العمل أو المدرسة أو مراكز التسوق أو رعاية الأطفال أو الجامعة
- اطلب من شخص ما إحضار الطعام والضروريات الأخرى لك وتركها عند باب منزلك
- لا تسمح للزوار بالدخول - فقط الأشخاص الذين يعيشون معك عادة يجب أن يكونوا في منزلك
- لا تحتاج إلى ارتداء قناع في منزلك. إذا كنت بحاجة إلى الخروج لطلب عناية طبية، فارتدي قناعاً جراحياً (إذا كان لديك واحداً) لحماية الآخرين.

يجب أن تبقى على اتصال عبر الهاتف وعلى الإنترنت مع عائلتك وأصدقائك. لمزيد من المعلومات، اقرأ ورقة الحقائق الخاصة بنا حول [home isolation](#) (العزل المنزلي)

## ما هو التباعد الاجتماعي؟

يعد التباعد الاجتماعي إحدى الطرق للمساعدة في إبطاء انتشار الفيروسات مثل COVID-19. يشمل الابتعاد الاجتماعي البقاء في المنزل عندما تكون لست على ما يرام، وتجنب التجمعات العامة الكبيرة إذا لم تكن ضرورية، وحافظ على مسافة 1.5 متر بينك وبين الأشخاص الآخرين كلما أمكن ذلك وقُلل من الاتصال الجسدي مثل المصافحة، خاصة مع الأشخاص الأكثر عرضة لظهور أعراض خطيرة، مثل كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية قائمة.

ليست هناك حاجة لتغيير روتينك اليومي، ولكن اتخاذ هذه الاحتياطات المتعلقة بالبعد الاجتماعي يمكن أن يساعد في حماية الأشخاص الأكثر عرضة للخطر في مجتمعنا.

## من هو 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. من التجربة السابقة مع فيروسات الكورونا الأخرى، فإن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى الخطيرة هم:

- الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي (مثل السرطان)
- كبار السن
- سكان الجزر الأصليين ومضيق جزر توريس، حيث لديهم معدلات أعلى من الأمراض المزمنة
- الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مزمنة
- الأشخاص الذين يعيشون في مجموعات سكنية
- الأشخاص في دور الاحتجاز

• الأولاد الصغار جداً والرضع. \*

\* في هذه المرحلة، الخطر على الأطفال والرضع، والدور الذي يلعبه الأطفال في انتقال COVID-19، غير واضح. ومع ذلك، كان هناك حتى الآن معدل منخفض لحالات COVID-19 مؤكدة بين الأطفال بالمقارنة مع غيرهم من السكان.

## كيف يتم علاج الفيروس؟

لا يوجد علاج محدد لفيروسات كورونا. المضادات الحيوية ليست فعالة ضد الفيروسات. يمكن علاج معظم الأعراض برعاية طبية داعمة.

## كيف يمكننا المساعدة في الوقاية من انتشار فيروس كورونا؟

إن ممارسة نظافة اليدين وإتباع النظافة عند العطس / السعال والحفاظ على بُعدك عن الآخرين عندما تكون مريضاً هو أفضل دفاع ضد معظم الفيروسات. يجب عليك أن:

- تغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون قبل وبعد تناول الطعام وبعد الذهاب إلى المراض.
- غطِّ أنفك وفمك عند السعال والعطس، وتخلص من المحارم الورقية، واستخدم معقم يديك كحولي.
- تجنّب الاتصال بالآخرين في حال شعرت بأنك لست على ما يرام (ابق على بعد أكثر من 1.5 متر من الناس)
- تمارس المسؤولية الشخصية من أجل القيام بتدابير تتعلق بالإبعاد الاجتماعي.

## هل يمكنني زيارة العائلة والأصدقاء في دور رعاية المسنين؟

يمكن أن يسبب تفشي أي فيروس في دور رعاية المسنين مشاكل كبيرة. لكن COVID-19 يمثل خطراً على صحة كبار السن. هناك قيود تطبقها من أجل حماية كبار السن. لا تزر دور رعاية المسنين إذا كنت:

- رجعت من سفر خارج البلاد في خلال الـ 14 يوماً الماضية
- على اتصال مع حالة مؤكدة من COVID-19 في خلال الـ 14 يوماً الماضية
- تعاني من حمى أو أعراض عدوى التهابية تنفسية (مثل السعال والتهاب الحلق وضيق التنفس)

من 1 مايو/ أيار، يجب أن تكون حصلت على تطعيم ضد الإنفلونزا من أجل زيارة مرفق رعاية المسنين.

كما أعلنت الحكومة أنه يجب على دور رعاية المسنين اتخاذ احتياطات إضافية عندما يتعلق الأمر بالزيارات، بما في ذلك:

- ضمان بقاء الزيارات قصيرة
- ضمان إبقاء الزيارات كحد أقصى لإثنين من الزوار، بما في ذلك الأطباء، في وقت واحد
- ضمان أن تكون الزيارات في غرفة مقيم أو في الهواء الطلق أو في منطقة معينة تحددها المنشأة وليس في المناطق المشتركة
- عدم السماح بزيارات جماعية أو بتجمعات كبيرة، بما في ذلك الأنشطة الاجتماعية أو الترفيهية
- عدم السماح للمجموعات المدرسية من أي حجم بالزيارات
- عدم السماح للأطفال تحت سن 16، إلا في ظروف خاصة.

إذا لم يكن من الممكن زيارة العائلة والأصدقاء في دور رعاية المسنين السكنية، فمن المهم أن تبقى على اتصال عبر الهاتف والفيديو.

## هل يمكنني الذهاب إلى التجمعات العامة مثل الحفلات الموسيقية والمناسبات الرياضية؟

حالياً، لا يوجد في أستراليا انتقال لـ COVID-19 واسع النطاق عبر المجتمع. وللمساعدة في إبطاء الانتشار، نصحت الحكومة الأسترالية بضرورة أن تقتصر التجمعات الخارجية غير الضرورية على 500 شخص.

يجب أيضاً أن تكون الاجتماعات أو المؤتمرات غير الأساسية لقوى العمل الحرجة، مثل أخصائيي الرعاية الصحية وخدمات الطوارئ، محدودة. لا تشمل هذه النصيحة أماكن العمل والمدارس والجامعات والمحلات التجارية ومحلات السوبر ماركت ووسائل النقل العام والمطارات.

ولحماية الأستراليين الضعفاء، نصحت الحكومة أيضاً بتخفيض عدد الزائرين إلى جميع دور رعاية المسنين السكنية والمجتمعات البعيدة للسكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس.

هذه الاحتياطات هي الأكثر أهمية للأشخاص فوق سن 60، خاصة إذا كان لديهم حالة مزمنة.

## ماذا عن المناسبات الداخلية مثل صالة الألعاب الرياضية والحانات وأفلام السينما والمطاعم؟

اعتباراً من 18 مارس/ آذار 2020، لن يُسمح بالتجمعات الداخلية المنظمة غير الضرورية لأكثر من 100 شخص. يجب أن تتبع التجمعات التي تقل عن 100 شخص احتياطات إضافية، بما في ذلك:

- بالنظر إلى حجم المساحة، وعدد الأشخاص فيها، ومقدار المساحة التي يجب على الأشخاص التنقل فيها بأمان، يجب أن يتمكن الأشخاص من التباعد عن بعضهم البعض 1.5 متر.
  - وجوب توفير منتجات نظافة اليدين مثل الصابون والماء وبراميل زبالة مناسبة. ويجب تنظيفها بشكل متكرر.
  - وجوب أن تبقى في المنزل إذا كنت تشعر بتوعك.
  - وجوب ألا تقضي أكثر من ساعتين في مكان يوجد فيه الكثير من الحركة والتفاعل مثل البار أو الملهى الليلي.
  - وجوب ألا تقضي أكثر من أربع ساعات في الأماكن التي تكون الحركة فيها محدودة، مثل المسارح والمطاعم ودور السينما والمناسبات الرياضية.
  - يجب إعادة النظر في متطلبات السعة القصوى في الأماكن إذا تجاوزت 100.
- لا تحتاج صالات الألعاب الرياضية والحانات والمطاعم والسينما إلى الإغلاق في الوقت الحالي - طالما أنها تتبع احتياطات الإبعاد الاجتماعي وممارسة النظافة الصحية الجيدة.

## ماذا عن وسائل النقل العام مثل الطائرات والحافلات والقطارات وتشارك الركاب وسيارات الأجرة؟

يجب على جميع الأستراليين إعادة النظر في السفر غير الضروري. في حين أن احتمال الإصابة بـ COVID-19 على متن الطائرة منخفض، لا يُنصح بالسفر غير الضروري.

تعتبر معظم وسائل النقل العام ضرورية. لكن الحكومة توصي بأن يقدم أصحاب العمل ترتيبات عمل مرنة لتقليل عدد الأشخاص الذين يستقلون وسائل النقل العام إلى الحد الأدنى في أي وقت. تنطوي خدمات المسافات الطويلة على مخاطر أعلى للعدوى ويجب إعادة النظر فيها في الوقت الحالي.

تعتبر خدمة عيارات تسمانيا (Spirit of Tasmania) خدمة أساسية وستظل تعمل.

اجلس في المقعد الخلفي لسيارات الأجرة والمركبات التي فيها نقل مشترك إن أمكن.

ينبغي تجنّب النقل الجماعي للأشخاص المعرضين للخطر، بما في ذلك كبار السن حيثما أمكن ذلك.

## في مكان عملي أكثر من 100 شخص. هل ما زال بإمكانني الذهاب إلى العمل؟

نعم، لا يزال بإمكانك الذهاب إلى العمل. وتوصي الحكومة حالياً بأن تقتصر التجمعات المنظمة غير الضرورية على 100 شخص كحد أقصى. لا تشمل هذه النصيحة أماكن العمل والمدارس والجامعات والمحلات التجارية ومحلات السوبر ماركت ووسائل النقل العام

والمطارات. إذا كنت لست على ما يرام، يجب عليك البقاء في المنزل لتجنب نشر الجراثيم للآخرين.

## هل يجب علي إخراج أطفالي من رعاية الأطفال أو المدرسة؟

لا، في هذه المرحلة توصي الحكومة بمواصلة الأنشطة اليومية الأساسية بما في ذلك المدرسة ورعاية الأطفال. إذا كان طفلك ليس على ما يرام، يجب عليك إبقائه في المنزل لتجنب انتشار جراثيمه للآخرين. حتى الآن، تشير المعلومات من جميع أنحاء العالم إلى أن الأطفال الذين يصابون بـ COVID-19 لديهم أعراض خفيفة للغاية ويبدو أن انتقال العدوى قليل جداً بين الأطفال.

تقدم سنغافورة حالياً مثلاً قوياً لفوائد إبقاء رعاية الأطفال والمدارس تعمل خلال وباء COVID-19.

يجب على المدارس التأكد من أن ممارسات النظافة الخاصة بهم مناسبة وأن يتم تثقيف الأطفال وتشجيعهم على تطبيق التباعد الاجتماعي حيثما أمكن ذلك.

## ماذا عن الرياضة والأنشطة؟

يمكن تأجيل أو إلغاء الأحداث الرياضية الكبرى والأنشطة المجتمعية حسب حجم المناسبة والعدد المتوقع من الحاضرين. يمكن للرياضة المجتمعية أن تستمر في هذه المرحلة. ومع ذلك، يجب على المشاركين الأساسيين فقط حضور الأنشطة، أي اللاعبين والمدربين ومسؤولي المباريات والموظفين والمتطوعين المشاركين في العمليات والدين / أولياء أمور المشاركين.

## هل يجب علي ارتداء قناع الوجه؟

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 يُنصح باستخدام الأقنعة حالياً للاستخدام من قبل أفراد أصحاء من عامة الناس للوقاية من العدوى مثل فيروس كورونا.

## مزيد من المعلومات

للحصول على أحدث النصائح والمعلومات والموارد، ادخل إلى [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

اتصل بخط المساعدة الوطني الخاص بفيروس كورونا على الرقم 1800 020 080. يعمل 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. إذا كنت تحتاج إلى خدمة الترجمة شفوية أو الكتابية، اتصل على 131 450.

رقم هاتف وكالة الصحة العامة في ولايتك أو إقليمك متوفر على [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts). إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك، فتحدث إلى طبيبك.