



كوفيد-19 الأسئلة المتداولة

ما هو فيروس كورونا وكوفيد-19؟

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

كيف ينتشر هذا الفيروس المدعو كورونا؟

ينتشر كوفيد-19 من شخص لآخر غالباً من خلال:

- الاتصال الوثيق مع شخص أثناء إصابته بالعدوى 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 سعال أو عطس شخص مصاب بعدوى مؤكدة، ثم لمس فمك أو وجهك.

هل يمكنني مغادرة المنزل؟

نطلب من جميع الأستراليين البقاء في منازلهم ما لم يكن الخروج ضروري للغاية.

يُسمح للأستراليين بمغادرة المنزل للضروريات، مثل:

- التسوق لشراء الطعام
 - ممارسة الرياضة في الهواء الطلق مع تجنب الاتصال بالآخرين
 - الخروج للاحتياجات الطبية
 - تقديم الرعاية أو الدعم لشخص آخر في مكان آخر غير منزلك
 - الذهاب إلى العمل أو الدراسة إذا لم تستطع القيام بذلك من المنزل.
- يُسمح بالذهاب إلى الحلاقين ومصفي الشعر، ولكن يجب الالتزام التام بقاعدة الأربعة أمتار مربعة لكل شخص ويجب تقليل الاتصال الشخصي أثناء زيارة المستشفى إلى أدنى حد ممكن.
- السفر الدولي محظور تماماً. ويجب تجنب السفر الداخلي.
- عندما تكون خارج المنزل، من المهم أن تلتزم بالقواعد الصحية لنظافة اليدين والسعال / العطس والتباعد الاجتماعي.
- يجب أن:

- تغسل يديك بشكل متكرر بالصابون والماء لمدة 20 ثانية، قبل وبعد تناول الطعام وبعد الذهاب إلى المراض
- تغطي الأنف والفم عند السعال والعطس، وأن تتخلص من المناديل، ثم تغسل يديك
- تتجنب الاتصال بالآخرين (اترك مسافة تزيد عن 1.5 متر بينك وبين الآخرين)
- تتحمل مسؤولية الالتزام بتدابير التباعد الاجتماعي.

ما هي أعراض كوفيد-19؟

تشابه أعراض كوفيد-19 مع نزلات البرد والأنفلونزا الأخرى وتشمل:

- حمى
- التهاب الحلق
- سعال
- تعب
- صعوبة في التنفس.

بالرغم من أن فيروس كورونا مثير للقلق، من المهم أن نتذكر أن معظم من تظهر عليهم هذه الأعراض يعانون على الأرجح من نزلة برد أو أمراض تنفسية أخرى - وليس فيروس كورونا.

ماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض؟

إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت لفيروس كوفيد-19، أو أنك مصاب به، فيجب عليك الاتصال بخط المساعدة الوطني الخاص بفيروس كورونا على الرقم (1800 020 080) للحصول على المشورة.

كيف يمكننا المساعدة في منع انتشار فيروس كورونا؟

إن الالتزام بالقواعد الصحية لتنظيف اليدين والعطس / السعال والحفاظ على التباعد الاجتماعي بينك وبين الآخرين عندما تكون مريضًا هي أفضل طرق الدفاع ضد معظم الفيروسات. يجب أن:

- تغسل يديك بشكل متكرر بالصابون والماء قبل وبعد تناول الطعام وبعد الذهاب إلى المرحاض
- تغطي الأنف والفم عند السعال والعطس، وأن تتخلص من المناديل، وتستخدم مطهر كحولي لليدين
- تتجنب الاتصال بالآخرين (اترك مسافة تزيد عن 1.5 متر بينك وبين الآخرين)
- تبقى في المنزل إذا لم تكن على ما يرام.
- تتحمل مسؤولية الالتزام بتدابير التباعد الاجتماعي.

هل يجب أن أخضع لفحص كوفيد-19؟

سيخبرك طبيبك إذا كان يجب عليك أن تخضع للفحص أم لا. وسيرتب لك موعداً للفحص.

بشكل عام، سيتم فحصك إذا ظهرت عليك حمى أو أعراض تنفسية وانطبقت عليك إحدى الشروط التالية على الأقل:

- إذا كنت قد عدت من الخارج خلال الـ 14 يوماً الماضية
- إذا كنت على اتصال وثيق مع كوفيد-19 شخص تأكدت إصابته بفيروس كوفيد-19 خلال الـ 14 يوماً الماضية
- إذا كنت قد سافرت على سفينة (سواء بصفتك أحد العاملين على السفينة أو أحد الركاب) قبل أن تظهر عليك الأعراض بمدة أقصاها 14 يوماً.
- إذا كنت عاملاً في مجال الرعاية الصحية أو رعاية المسنين أو عاملاً في الرعاية المنزلية
- إذا كنت تعيش في منطقة يوجد بها خطر أعلى لانتقال الفيروس، على النحو المحدد من قبل وحدة الصحة العامة المحلية

يجب أيضاً أن تخضع للاختبار إذا انطبقت عليك جميع المعايير التالية:

- إذا كنت في مستشفى
- إذا كان لديك حمى وأعراض تنفسية خطيرة
- إذا لم يكن هناك سبب آخر واضح للأعراض
- سيتم اختبار الأشخاص المتواجدين في ظروف عالية الخطورة إذا كان هناك شخصان أو أكثر يعانون من الحمى وأعراض الجهاز التنفسي في هذا المكان.

تتضمن الظروف عالية الخطورة ما يلي:

- مرافق رعاية المسنين ومرافق رعاية المقيمين

- مراكز الاحتجاز أو المؤسسات الإصلاحية
 - المدارس الداخلية
 - القواعد العسكرية (بما في ذلك سفن البحرية) التي لديها أماكن إقامة
 - المجتمعات الريفية والناحية من مجتمعات السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس
- قد يكون لدى بعض الولايات والأقاليم معايير اختبار أكثر حسب حالاتها.
- تراجع وزارة الصحة هذه المعايير بانتظام.

من الذي يجب عليه تطبيق العزل؟

إذا تم تشخيصك بفيروس كوفيد-19 أو كنت على اتصال وثيق بشخص تم تشخيصه بفيروس كوفيد-19، فأنت بحاجة لتطبيق العزل وفقاً لتوجيهات وزارة الصحة في الولاية أو الإقليم الذي تقيم فيه. انظر [هذه الصفحة](#) على موقع الصحة لمزيد من المعلومات.

إذا كنت قد وصلت إلى أستراليا قبل السبت 28 آذار/مارس 2020، فيجب عليك عزل نفسك في المنزل لمدة 14 يوماً من يوم وصولك. بالإضافة إلى ذلك، اعتباراً من الساعة 11:59 من ظهر يوم السبت 28 آذار/مارس 2020، يُطلب من جميع المسافرين الذين يصلون إلى أستراليا عبر الموانئ الجوية أو البحرية الخضوع لعزل لمدة 14 يوماً في مدينة وصولهم.

سيتم توفير الإقامة لفترة الحجر الصحي.

إذا كانت وجهتهم النهائية في ولاية أو إقليم مختلف، فسيظل عليهم أن يكملوا الحجر الصحي في الولاية أو الإقليم الذي يصلون إليه، قبل العودة إلى ديارهم.

ستكون الولايات والأقاليم مسؤولة عن تطبيق هذه المتطلبات بدعم من الحكومة الأسترالية، بما في ذلك قوات الدفاع الأسترالية وقوة الحدود الأسترالية عند الضرورة.

سيطلب من الأطقم الجوية والبحرية مواصلة اتخاذ الاحتياطات الحالية التي يتبعونها حيث يجب عليهم عزل أنفسهم في أماكن إقامتهم عند دخولهم أستراليا.

يخضع شخصاً أعيش معه لفحص كوفيد-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 كوفيد-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، ولماذا يعتبر مهم؟

يتضمن التباعد الاجتماعي طرقًا لوقف أو إبطاء انتشار الأمراض المعدية. وهو يعني اتصالات أقل بينك وبين الآخرين.

التباعد الاجتماعي مهم لأن كوفيد-19 غالبًا ما ينتشر من شخص لآخر بأحد الطرق التالية:

- الاتصال المباشر مع شخص أثناء إصابته بالعدوى أو خلال 24 ساعة قبل ظهور الأعراض
- الاتصال الوثيق مع شخص مصاب بعدوى مؤكدة يسعل أو يعطس ، أو
- لمس الأشياء أو الأسطح (مثل مقابض الأبواب أو الطاولات) الملوثة من السعال أو العطس من شخص مصاب بعدوى مؤكدة ، ثم لمس فمك أو وجهك.
- لذا، كلما زادت المسافة بينك وبين الآخرين، كلما كان من الصعب على الفيروس الانتشار.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للخطر؟

الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بالفيروس في أستراليا هم:

- المسافرون الذين كانوا في الخارج مؤخرًا
 - الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق مع شخص تم تشخيصه بفيروس كوفيد-19
 - نزلاء السجون والمرافق الإصلاحية
 - من يسكنون في مساكن جماعية
 - الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة أو من يُحتمل أن يصابوا بأعراض خطيرة إذا أصيبوا بالفيروس هم:
 - السكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس الذين يزيد عمرهم على 50 سنة والذين يعانون مع حالة طبية مزمنة أو أكثر
 - الأشخاص الذين يبلغون 65 عامًا أو أكثر يعانون من حالات مرضية مزمنة. انظر [هذه الصفحة](#) على [موقع](#) وزارة الصحة لمزيد من المعلومات
 - الأشخاص 70 سنة فما فوق
 - الأشخاص الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي (انظر هذه الصفحة). كوفيد-19
- في هذه المرحلة، الخطر على الأطفال والرضع، والدور الذي يلعبه الأطفال في انتقال كوفيد-19 غير واضح. ومع ذلك، كان هناك حتى الآن معدل منخفض لحالات **كوفيد-19** مؤكدة بين الأطفال بالمقارنة مع غيرهم من السكان. هناك أدلة محدودة في هذا الوقت بشأن الخطر على النساء الحوامل.

كيف يتم علاج الفيروس؟

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

هل يمكنني زيارة العائلة والأصدقاء في دور رعاية المسنين؟

يمكن أن يسبب تفشي أي فيروس في دور رعاية المسنين مشاكل كبيرة. كوفيد-19 لمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة [هذه الصفحة](#) على موقع الصحة.

ما هي حدود التجمعات العامة؟

تعرف على الحدود التي تنطبق على التجمعات العامة للمساعدة في وقف انتشار كوفيد-19 من خلال زيارة [هذه الصفحة](#) على موقع وزارة الصحة.

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

يجب تجنب السفر لغير الضرورة.

توصي الحكومة 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.

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

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

ماذا عن العمل من المنزل؟

يطلب من جميع الأستراليين البقاء في المنزل ما لم يكن من الضروري للغاية الخروج.

نشجع الأستراليين على العمل من المنزل كلما أمكن.

إذا كنت مريضًا، يجب ألا تذهب إلى مكان عملك. يجب أن تبقى في المنزل وبعيدًا عن الآخرين.

هل يجب علي إخراج أطفالي من رعاية الأطفال أو المدرسة؟

تبقى النصيحة الطبية أنه من الآمن إرسال طفلك إلى المدرسة أو رعاية الأطفال.

ومع ذلك اتخذت العديد من الولايات والأقاليم قرارًا بالانتقال إلى المدارس الخالية من الطلاب ودعم التعلم عبر الإنترنت.

للحصول على معلومات وموارد للتعلم من المنزل وآخر المعلومات عن الترتيبات المدرسية، قم بزيارة موقع الويب الخاص بوزارة التعليم في الولاية أو الإقليم.

حتى الآن ، تشير المعلومات من جميع أنحاء العالم إلى أن الأطفال الذين يصابون بفيروس كوفيد-19 لديهم أعراض خفيفة للغاية ويبدو أن انتقال العدوى قليل جدًا بين الأطفال.

يجب أن تضمن المدارس التي تظل مفتوحة لأطفال العاملين الأساسيين أن ممارسات النظافة الخاصة بهم مناسبة وأن يتم تثقيف الأطفال وتشجيعهم على ممارسة التباعد الاجتماعي حيثما أمكن ذلك.

هل يجب علي ارتداء قناع الوجه؟

لا تحتاج إلى ارتداء قناع إذا كنت بصحة جيدة. لمزيد من المعلومات حول استخدام الأقنعة الجراحية، قم بزيارة [هذه الصفحة](#) على الموقع الإلكتروني للصحة. كوفيد-19

مزيد من المعلومات

للحصول على أحدث النصائح والمعلومات والموارد، ادخل إلى 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

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك، فتحدث إلى طبيبك.