

# معلومات عليك معرفتها بشأن مرض (COVID-19) والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

تنتشر الأمراض الفيروسية التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل مرض (COVID-19) والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (Respiratory Syncytial Virus, RSV) بكثرة في فصلي الخريف والشتاء.

إن مرض (COVID-19) وفيروس RSV من الأمراض الشائعة التي يصاب بها الإنسان نتيجة التعرض لفيروس مختلف. وتنتقل هذه الفيروسات الثلاثة من الإنسان المريض بشكل أساسي عبر الرذاذ المصاحب للسعال أو العطس أو عند الحديث. وقد يصاب الأشخاص بالمرض إذا دخل هذا الرذاذ أو المخاط أو اللعاب المصاب بالفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم. جدير بالذكر أن كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص المصابين بحالات مَرضية مزمنة أكثر عُرضة للإصابة بالمرض أو بمضاعفات شديدة نتيجة الإصابة بهذه الفيروسات. وفيما يأتي معلومات عليك معرفتها للحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك.

## الأعراض

تشابه أعراض الإصابة بمرض (COVID-19) والإنفلونزا وفيروس RSV.

تشمل أعراض **مرض (COVID-19) والإنفلونزا**: الحمى والقشعريرة والسعال والعطس وسيلان الأنف والاحتقان والإجهاد والتهاب الحلق وضيق التنفس أو صعوبته وألم العضلات أو الجسم عمومًا، والصداع والغثيان والقيء والإسهال. كما قد يحدث فقدان لحاسة التذوق أو الشم أو تغير فيها، لكن من المرجح أن تصاحب مرض (COVID-19) هذه الأعراض.

تصاحب **فيروس RSV** أعراض خفيفة تشبه أعراض البرد، مثل السعال والعطس وسيلان الأنف والاحتقان والقشعريرة والحمى الخفيفة وفقدان الشهية. في حالة الأطفال الرُّضع، قد تقتصر الأعراض على التهيج وانخفاض النشاط البدني وصعوبة التغذية أو التنفس.

## الوقاية

**كيف أقي نفسي وأطفالي والآخرين من الإصابة بمرض (COVID-19) والإنفلونزا وفيروس RSV؟**

تلقِّ اللقاح! يقلل تلقي اللقاحات المضادة لمرض (COVID-19) والإنفلونزا من احتمالية الإصابة بالمرض ودخول المستشفى، والوفاة. ينبغي لكل من يبلغ 6 أشهر فأكثر:

الحصول على لقاح مرض (COVID-19) الذي أصبح متاحًا في سبتمبر 2023 وتم تحديثه لموسم 2023-2024، حتى لو كانوا قد تلقوا جرعات سابقة من هذا اللقاح أو أصيبوا بمرض (COVID-19) سابقًا.

تلقي تطعيمات ضد الإنفلونزا كل عام.

تتوفر لقاحات **RSV** جديدة لمن يبلغون 60 عامًا فأكثر وللحوامل. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه حول ما إذا كان التطعيم ضد فيروس RSV مناسبًا لك.

يتوفر أيضًا دواء جديد قابل للحقن لوقاية الأطفال الصغار من فيروس RSV، ويوصى بهذا الدواء لجميع الرضع الذين تقل أعمارهم عن 8 أشهر خلال موسمهم الأول مع فيروس RSV. كما تتوفر أدوية وقائية لبعض الأطفال الصغار والأكثر سنًا المعرضين لاحتمالية الإصابة بفيروس RSV الشديد، مثل أولئك الذين يعانون من أمراض القلب والرئة والرضع المولودين قبل الأوان.

## ما الإجراءات الأخرى التي ينبغي لي اتباعها لوقاية نفسي والآخرين من الإصابة بالمرض؟

احرص على اتباع تدابير الوقاية الأساسية الآتية:

التزم بارتداء كمامة مناسبة في الأماكن العامة المغلقة والمزدحمة، وعندما تكون مريضًا ومحاطًا بأشخاص آخرين. يُوصى بارتداء كمامة عالية الجودة، مثل N95 أو KN95 أو KF94.

الزم منزلك إذا كنت مريضًا؛ فلا تذهب إلى العمل، ولا تدع أطفالك يذهبون إلى المدرسة أو دار الرعاية النهارية، وتجنب الاختلاط بالآخرين داخل المنزل وخارجه.

تفضل بزيارة [paidfamilyleave.ny.gov/COVID19](https://paidfamilyleave.ny.gov/COVID19) للتعرف على كيفية الحصول على إجازة مدفوعة الأجر في حالة إصابتك أو إصابة أطفالك بمرض (COVID19). اتصل برقم 855-491-2667 للحصول على المساعدة.

احرص على غسل يديك وأيدي أطفالك كثيرًا، وتجنّب لمس عينيك وأنفك وفمك، ونظف الأسطح شائعة الاستعمال (مثل مقابض الأبواب والصنابير)، لا سيما إذا كنت مريضًا.



### توقيت الحصول على الاختبار وكيفية إجراء ذلك؟

إذا ظهرت عليك أي أعراض، فبادر بإجراء الاختبارات للكشف عن مرض (COVID-19) والإنفلونزا على الفور بحيث يمكنك البدء في العلاج، إذا كنت مؤهلاً لذلك. وتجدر الإشارة إلى أن العديد من العيادات والمستوصفات ومراكز الرعاية العاجلة والصيدليات توفر اختبارات الكشف عن الإصابة بمرض (COVID-19) والإنفلونزا؛ فلا داعي للذهاب إلى قسم الطوارئ من أجل إجراء هذه الاختبارات. للعثور على موقع لإجراء اختبار الكشف عن مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest). يمكنك أيضًا إجراء اختبار الكشف عن مرض (COVID-19) في المنزل.

لا يؤثر اختبار فيروس RSV في الرعاية التي ستلقاها أنت أو طفلك. ونتيجة لذلك، قد يوفر العديد من مقدمي الرعاية الصحية خدمة إجراء الاختبارات فقط للأطفال الرضع والأشخاص الذين يبلغون 65 عامًا فأكثر والفئات الأكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات شديدة.

### ما العلاج المتوفر؟

يؤدي علاج مرض (COVID-19) والإنفلونزا -مثل الحبوب المضادة للفيروسات عن طريق الفم- إلى الحد من احتمالية الإصابة بمضاعفات واحتمال الدخول إلى المستشفى، بل حتى خطر الوفاة.

• إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) أو الإنفلونزا إيجابية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية للحصول على العلاج في الحال؛ فكلما سارعت في أخذ العلاج، زادت فعاليته.

• ينبغي للأشخاص الأكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات فيروس الإنفلونزا سرعة التواصل مع مقدم الرعاية الصحية دون الانتظار حتى ظهور نتيجة اختبار الفيروس.

لا يوجد علاج محدد لفيروس RSV.

بغض النظر عن نوع الفيروس الذي أصابك أنت أو طفلك، استشر مقدم الرعاية الصحية بشأن الأدوية المتاحة دون وصفة طبية لعلاج الحمى وغيرها من الأعراض. كما يجب عليك أنت وأطفالك المصابين بالمرض المحافظة على شرب الكثير من الماء.

### متى يجب عليّ أن أطلب رعاية طبية؟

استشر مقدم الرعاية الصحية المعالج لك حول مدى احتياجك أنت أو طفلك إلى الذهاب إلى العيادة لتلقي الرعاية، واستفسر منه عن العلاج وأدوية تخفيف الأعراض. اتصل بمقدم الرعاية إذا كان لدى طفلك:

• علامات الإصابة بالجفاف، مثل جفاف الفم أو قلة البول (حفاظات قليلة البلل)

• حمى لأكثر من ثلاثة أيام أو ارتفاع درجة الحرارة إلى 104 درجات فهرنهايت (40 درجة مئوية)، أو أي نوع حمى إذا كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر

• سرعة الاحتياج بشكل غير معتاد أو سوء التغذية أو الشعور بالنعاس

إذا تعذّر عليك الوصول إلى مقدم الرعاية، فإذهب إلى مركز الرعاية العاجلة أو قسم الطوارئ.

في ما يتعلق بالبالغين أو الأطفال المصابين بصعوبة التنفس (قد تظهر هذه الحالة لدى الأطفال الصغار على هيئة سرعة في التنفس أو شخير أو توسّع فتحتي الأنف أو استخدام عضلات الرقبة للتنفس)، أو ظهور لون شاحب أو أزرق حول الشفاه أو الفم، أو اضطراب الوعي أو الجفاف الحاد أو غيرها من الأعراض المثيرة للقلق، اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب مستشفى.

لا تذهب إلى المستشفى إذا كنت أنت أو طفلك مصابين بأعراض خفيفة أو متوسطة، أو لا تظهر على أيّ منكما أي أعراض، أو كان الغرض من الزيارة إجراء اختبارات فقط. يتعافى معظم الأشخاص من مرض (COVID-19) والإنفلونزا وفيروس RSV تلقائيًا أو بمساعدة أدوية يمكنهم تلقيها في المنزل.

### أين يمكنني الحصول على الرعاية اللازمة؟

إذا لم يكن لديك أو لدى طفلك مقدم رعاية صحية، فيمكنك القيام بما يأتي:

• زيارة مركز رعاية عاجلة أو عيادة قريبة منك.

• مراجعة خطتك الصحية للتحقق ما إذا كانت خدمة الخط الساخن للرعاية الصحية عن بُعد متاحة لك أم لا.

• الاتصال بمؤسسة NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare عبر [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc.gov) أو 311-631-397-2273. تتوفر الرعاية على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة لجميع السكان بغض النظر عن حالة الهجرة أو القدرة على الدفع.

• العثور على موقع "Test to Treat" (إجراء اختبار مرض (COVID-19) وتلقي العلاج) عن طريق زيارة [aspr.hhs.gov/testtotreat](https://www.aspr.hhs.gov/testtotreat) أو الاتصال برقم 800-232-0233.

• العثور على موقع لتلقي لقاح مرض (COVID-19) أو الإنفلونزا عن طريق زيارة [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov).