infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Informationen für Bürgerinnen und Bürger

CORONAVIRUS SARS COV-2
Arabisch

فيروس كورونا سارس-كوف-٢/كوفيد-١٩

معلومات حول مسببات المرض لدى البشر – التطعيم والنظافة العامة يحميانك!

ما المقصود بسارس-كوف-2؟

يُقصد بسارس-كوف-2 (فيروس كورونا-2/المتلازمة التنفُّسية الحادة الوخيمة) فيروس كورونا المنتشر في جميع أنحاء العالم منذ ديسمبر 2019. تختلف الإصابة بالفيروس اختلافًا شديدًا من شخص لآخر، كما قد تختلف تطورات الإصابة به ومضاعفاته. ويسمى المرض الناجم عن العدوى بالفيروس "كوفيد-19" (مرض فيروس كورونا 2019). وبسبب الطفرات، أي التغيرات في المادة الوراثية لفيروس كورونا، نتجت متحورات فيروسية مختلفة لسارس-كوف-2 تختلف عن بعضها بعضًا في خصائصها وتطورات الإصابة بها وإمكانية انتقالها بين الأفراد.

كيف ينتقل فيروس كورونا سارس-كوف-2؟

ينتقل فيروس كورونا سارس-كوف-2 من شخص لآخر عن طريق استنشاق جزيئات سائلة محملة بالفيروس . يطلق الأشخاص المصابون هذه الجزيئات عندما يسعلون أو يعطسون، وكذلك عندما يتحدثون أو يغنون أو حتى عندما يتنفسون. تهبط الجزيئات الأكبر حجمًا (القطرات) بسرعة على الأرض. بينما تستطيع القطرات الأصغر، المسماة بالرذاذ، أن تظل عالقة في الهواء مدة طويلة وتتراكم في الأماكن المغلقة.

لذا يتزايد خطر انتقال العدوى خصيصًا في دائرة نصف قطرها متر واحد إلى مترين من الشخص المصاب. ويستطيع أن ينتقل الرذاذ أيضًا عبر مسافات طويلة في الأماكن الضيقة أو سيئة التهوية على وجه التحديد. ويندر للغاية حدوث العدوى خارج الأماكن المغلقة. كما تنتقل العدوى عن طريق اللمس.

ما أعراض الإصابة بالمرض؟

يُصيب فيروس كورونا سارس-كوف-2 الجهاز التنفسي في الأساس، ولكن يمكن أن يؤثر أيضًا على أعضاء أخرى. فكوفيد-19 مرض متعدد التأثير يمكن أن يؤثر على الجسد بأكمله. وتختلف أعراض كوفيد-19 وحدته اختلافًا شديدًا من شخص لآخر. فيمكن ألا تظهر أي أعراض على المصاب مطلقًا. ولكن يمكن أيضًا أن تحدث مضاعفات خطيرة قد تسبب الوفاة. ولا يمكن التأكد من الإصابة بسارس-كوف-2 من خلال الأعراض فقط.

من الأعراض الشائعة لهذا المرض السعال وارتفاع درجة الحرارة والرشح والتهاب الحلق، كما يمكن أن تحدث اضطرابات في حاسة الشم أو التذوق أو في الحاستين معًا. كما يمكن أن تظهر أعراض أخرى مثل ضيق التنفس والصداع وآلام بالجسم وكذلك الإعياء العام. وقد ذكر بعض المصابين شعورهم باعتلالات مَعِدِيَّة مِعَوِيّة مثل الغثيان و فقدان الشهية والقيء والمغص والإسهال. كما يمكن أن يظهر لدى المصاب مزيد من الأعراض.

وفي حالة حدوث تطورات سلبية للمرض يمكن أن تحدث **مضاعفات** مثل التهاب رئوي أو التهابات بالجهاز العصبي أو المخ أو السحايا أو أمراض القلب والشرايين أو الكبد أو الكلى. علاوة على ذلك، يمكن أن تحدث اضطرابات بالدورة الدموية أو جلطات دموية (انسدادات) أو التهابات بعضلة القلب . يمكن أن تؤدي التفاعلات الالتهابية الشديدة (متلازمة فرط الالتهاب) إلى فشل العضو الجسدي.

قد تظل أعراض المرض موجودة أو قد تظهر مجددًا بعد أسابيع إلى شهور من الإصابة بكوفيد-19. تُعرَف **تداعيات المرض طويلة الأجل**، التي تستمر لأكثر من أربعة أسابيع بعد الإصابة بسارس-كوف2-، باسم كوفيد طويل الأمد Long COVID. ومن الأعراض الأكثر شيوعًا لكوفيد طويل الأمد التعب والإرهاق ومحدودية القدرة على التحمل (الإعياء) وضيق التنفس ومشكلات في التركيز والذاكرة واضطرابات النوم وكذلك ضعف وآلام في العضلات ومشكلات نفسية مثل أعراض الاكتئاب.

تكون أعراض إصابة **الأطفال** بسارس-كوف-2 عادةً بسيطة أو لا تظهر عليهم أعراض، غير أنه يمكن حدوث عواقب صحية طويلة المدى أيضًا. ومن المضاعفات النادرة التي تصيب الأطفال والمراهقين ما يسمى بالمتلازمة الالتهابية متعددة الأنظمة لدى الأطفال (PIMS). وهي التهاب يصاحبه ارتفاع في درجة الحرارة واعتلالات مَعِدِيَّة مِعَوِيّة ومشكلات في القلب، وغالبًا ما يتطلب العلاج عناية مركزة، إلا أن علاجها أصبح ممكنًا.

متى يظهر على الإنسان الإصابة بهذا المرض وما مدة الإصابة به؟

يتراوح الوقت ما بين الإصابة بفيروس كورونا سارس-كوف-2 وظهور المرض من ثلاثة إلى خمسة أيام تقريبًا، ولكن هذه المدة قد تختلف في بعض الحالات.

ويمكن أن ينقل المصابون العدوى لغيرهم قبل أن تظهر عليهم أي أعراض. ويكون خطر العدوى في أعلى مستوياته في أول خمسة أيام تقريبًا من بداية ظهور الأعراض. وفي حالة الإصابة البسيطة تقل إمكانية نقل العدوى بشكل مستمر وملحوظ في معظم الحالات في الأيام العشرة الأولى بعد ظهور الأعراض. إلا أنه في حالات استثنائية يمكن أن يظل المصابون معديين لمدة أطول من ذلك بكثير إذا كانت إصابتهم خطيرة أو كانوا يعانون من نقص المناعة.

Informationen für Bürgerinnen und Bürger

فيروس كورونا سارس-كوف-٢/كوفيد-١٩

ما أكثر فئة عُرضة للإصابة بهذا المرض؟

إن الأشخاص الأصغر سنًا ومن ليس لديهم مرض سابق معرضون أيضًا لتطور إصابتهم بكوفيد-19. إلا أنه قد لوحظ حدوث مضاعفات خطيرة بنسبة أكبر في الفئات التالية:

- كبار السن،
- الرجال،
- المدخنات والمدخنين،
- الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو السمنة المفرطة،
- الحوامل،
- المصابين بمتلازمة داون (التثلث الصبغي 21)،
- المصابين بأمراض معينة في القلب والأوعية الدموية (مثل أمراض القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم) أو أمراض الرئة المزمنة (مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن) أو أمراض الكلى والكبد المزمنة أو الأمراض العصبية والنفسية (مثل داء الخرف) أو السكري أو السرطان أو ضعف المناعة (على سبيل المثال بسبب مرض أو بسبب تناول دواء يضعف جهاز المناعة مثل الكورتيزون).

أين يمكنني تلقي المعلومات اللازمة؟

يجب على كبار السن وغيرهم من الأشخاص المعرضين للخطر طلب المشورة الطبية مبكرًا فور ظهور أعراض لديهم تشير إلى الإصابة بكوفيد-19. فأفضل طريقة لعدم تدهور مسار المرض وحدوث مضاعفات خطيرة هي العلاج المبكر. في حالات معينة يمكن استخدام أدوية مطورة حديثًا وفعالة للغاية في علاج الأشخاص المعرضين لتدهور حالتهم بشدة جراء إصابتهم بكوفيد-19، شريطة استخدامها في الوقت المناسب. ومن ثم يمكن في كثير من الأحيان تجنب المسار الخطير للمرض وتدهور الحالة الصحية.

إذا لم تتحسن حالتك الصحية أو ساءت في غضون أسبوع على أبعد تقدير، يجب عليك الاتصال بعيادة طبيب الأسرة، أو بهاتف الخدمة الطبية عند الضرورة على رقم 116 117. في الحالات الطارئة -مثلاً في حالة ضيق التنفس الحاد- اتصل على رقم 112.

الأشخاص الأصغر سنًا أو الأشخاص غير المعرضين لخطر تدهور حالتهم الصحية يجب عليهم أيضًا إجراء اختبار سارس-كوف-2 إذا ظهرت لديهم أعراض الإصابة. فإذا أكد الاختبار إصابتهم بفيروس كورونا سارس-كوف-2، يجب عزل المصابين لمنع انتقال العدوى إلى أشخاص آخرين.

كيف يمكنني تحصين نفسي من الإصابة بسارس-كوف-2؟

التطعيم

يعد تلقي اللقاح أهم تدبير وقائي ضد الإصابة بكوفيد19-، لا سيما من أجل تجنب حدوث مضاعفات خطيرة. توصي اللجنة الدائمة للتطعيم (STIKO) بضرورة تلقي اللقاح الأساسي والجرعات المعززة. يقي التلقيح ضد كورونا من تدهور الحالة المرضية، كما يقلل من احتمالية الإصابة بمضاعفات كوفيد طويلة الأمد (Long COVID) أو إصابة الأطفال بالمتلازمة الالتهابية متعددة الأنظمة (PIMS). ومع ذلك لا يستطيع اللقاح أن يقي من الإصابة بنسبة 100%. فقد يصاب الملقحون بالعدوى وقد يتسببوا في عدوى الآخرين أيضًا، حتى لو لم تظهر عليهم أي أعراض.

يمكن الاطلاع على معلومات حول التوصيات الحديثة الخاصة بالتلقيح ضد كوفيد-19 والتلقيح الإلزامي لفئات معينة على الموقع الإلكتروني www.infektionsschutz.de/coronavirus/schutzimpfung/.

AHA+L+A-Formel

فمن أجل حماية النفس وحماية الغير يجب على الجميع – بما في ذلك الأشخاص الذين تلقوا اللقاح أو الذين تعافوا من كوفيد-19 الامتثال لقواعد الإجراءات الاحترازية AHA+L+A-Formel: الالتزام **بالتباعد** بين الأشخاص، **اتباع** تعليمات وقواعد النظافة، **ارتداء** الكمامة الطبية في الحياة اليومية، الحرص على **تهوية** الغرف جيدًا، استخدام**تطبيق** التحذير من فيروس كورونا. وبناء على انتشار العدوى، يجوز اتخاذ قرارات بشأن تدابير خاصة لمكافحة كورونا مثل الإلزام بارتداء الكمامة أو فرض قيود على التجمعات ومخالطة الأشخاص في مناطق معينة.

أين يمكنني الحصول على معلومات عن سارس-كوف-2 و كوفيد-19؟

يمكنكم الاطلاع على معلومات شاملة عن كوفيد-19 على الموقع الإلكتروني للمركز الاتحادي الألماني للتثقيف الصحي (BZgA) https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/.

تسدي لك مديرية الصحة المحلية المختصة المشورة وتقدم لك المعلومات اللازمة. غير أنه في أوقات الذروة، غالبًا ما يتعذر الاتصال بالمديريات الصحية عبر الهاتف. ولكن في العادة، ستجدون بيانات الاتصال الممكنة على الموقع الإلكتروني. وللاطلاع على مزيد من المعلومات (المتخصصة)، يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني لمعهد روبرت كوخ (RKI) عبر الرابط الإلكتروني www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html.

الختم

الجهة الناشرة:
المركز الاتحادي للتثقيف الصحي (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)، كولونيا. جميع الحقوق محفوظة. أعدت هذه النشرة المعلوماتية بالتعاون مع الرابطة الاتحادية لأطباء خدمة الصحة العامة (Bundesverband der Ärztinnen und Ärzte des Öffentlichen Gesundheitsdienstes e.V.) وبالتنسيق مع معهد روبرت كوخ (Robert Koch-Institut).
تتوفر هذه النشرة المعلوماتية للمواطنين على الصفحة الرئيسية www.infektionsschutz.de لتحميلها مجانًا.