

معلومات حول كوفيد-١٩

للوافدين الجدد إلى
الولايات المتحدة



للاستماع، قم بمسحه ضوئياً
باستخدام هاتفك الذكي

« الملخص

كوفيد-١٩ مرضًا خطيرًا.

يمكنك حماية نفسك والآخرين من كوفيد-١٩.

احصل على لقاحات كوفيد-١٩ لأقصى حماية.

يُسهّم إجراء اختبار كوفيد-١٩ في جعل مجتمعاتنا أكثر أمانًا.

ابق في المنزل وقم بإجراء الاختبار إذا كنت مريضًا.

اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.

حافظ على سلامتك عند السفر إلى الولايات المتحدة.

يمكنك الحصول على الرعاية الصحية في الولايات المتحدة.





كوفيد-١٩ مرضًا خطيرًا

« كوفيد-١٩ مرضًا خطيرًا.

كوفيد-١٩ هو مرض ناجم عن فيروس ينتشر في الهواء ينتقل من شخص لآخر. لقد توفي أكثر من مليون شخص بسبب كوفيد-١٩ في الولايات المتحدة، ولا يزال العديد من الناس يمرضون بسببه كل يوم. قد يكون لدى حكومات الولايات والحكومات المحلية قواعد مختلفة فيما يتعلق بكوفيد-١٩.

يمكن أن يُساعدك مسؤول قضية وكالة إعادة التوطين في الاطلاع على القواعد الخاصة بكوفيد-١٩ ومعلومات حول كيفية الحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك في مجتمعك الجديد.

قد تصاب بكوفيد-١٩ في أي وقت، حتى أثناء سفرك. فقد تصاب بكوفيد-١٩ ولا تعرف، حتى أنك قد لا تشعر بأنك مريض على الإطلاق. ولهذا، فمن المرجح أن تنقله إلى أشخاص آخرين بما في ذلك عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.

إلا أنه لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق لحماية نفسك والآخرين.



« يمكنك حماية نفسك والآخرين من الإصابة بكوفيد-١٩ »

احرص على ارتداء كمامة فوق أنفك وفمك عندما تكون خارج المنزل :

- إن ارتداء الكمامة في الأماكن العامة المغلقة سيحميك أنت والآخرين من الإصابة بكوفيد-١٩.
- عندما ترتدي كمامة، فمن غير المحتمل أن ينتقل إليك الفيروس إذا كان في الهواء.
- قد تُصاب بفيروس كوفيد-١٩ ولا تعرف، فلا يشعر الجميع بأعراض المرض. في هذه الحالة، فإن ارتداء الكمامة سيقفل من احتمالية نقل الفيروس إلى الآخرين.
- اسأل الصيدلية المحلية في منطقتك إذا كانت لديهم كمامات مجانية متاحة.

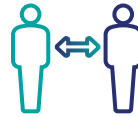
يجب ارتداء الكمامات بشكل صحيح لتكون فعالة:

- ارتد الكمامة لتغطي أنفك وفمك
- تأكد من عدم تسرب الهواء من الأعلى أو الجانبين
- احرص على نظافة يديك عند ارتداء الكمامة ونزعها
- لا تلمس الكمامة عندما تكون على وجهك
- احرص على تنظيف الكمامة القماشية أو المصنوعة من مادة قابلة لإعادة الاستخدام بشكل يومي على الأقل
- استخدم الكمامات المعدة للاستخدام الواحد، مرة واحدة فقط.
- استبدل الكمامات الرطبة أو المتسخة على الفور بكمامة جافة نظيفة
- علم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين فما فوق ارتداء كمامة



احرص على زيادة المساحة والمسافة بينك وبين الآخرين

لتجنب الإصابة بكوفيد-١٩، ربما عليك تجنب الأماكن المزدحمة أو الحفاظ على المسافة بينك وبين الآخرين.



تمتع بالهواء النقي

ينتشر كوفيد-١٩ بين الأشخاص في الأماكن المغلقة بسهولة أكبر من انتشاره في الهواء الطلق. اقض وقتك في الهواء الطلق، أو استمتع به في الأماكن المغلقة عن طريق فتح النوافذ وتشغيل المراوح.



نظف يديك بشكل متكرر

اغسل يديك دائماً بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل بعد تواجدك في مكان عام أو بعد تنظيف أنفك أو الكح أو العطس. إذا كنت لا تستطيع غسل يديك، فإن استخدام معقم اليدين في هذه الحالة سيكون خياراً جيداً.



احصل على لقاحات كوفيد-١٩

« احصل على لقاحات كوفيد-١٩ لأقصى حماية.

هناك لقاحات يمكن أن تحميك من الإصابة بمرض خطير أو تجنبك دخول المستشفى بسبب كوفيد-١٩. تتمثل اللقاحات في حقن تؤخذ في الذراع لتُعد جسمك لمكافحة أمراض مثل كوفيد-١٩. تعتبر لقاحات كوفيد-١٩ آمنة ومتوفرة في الولايات المتحدة للبالغين والأطفال والرضع.

اللقاحات:

- آمنة: فقد ثبت أن اللقاحات آمنة للأشخاص من مختلف الأجناس والأعراق والأعمار والظروف الصحية. يزداد احتمال معاناتك من مضاعفات خطيرة بسبب إصابتك بكوفيد-١٩ أكثر من المضاعفات المترتبة على أخذك اللقاح. اللقاحات آمنة للحوامل أو المرضعات.
 - فعالة: تعمل لقاحات كوفيد-١٩ تعمل بفعالية جيدة جداً. معظم الأشخاص الذين يصابون بفيروس خطير مثل كوفيد-١٩ لم يتلقوا اللقاحات المخصصة لهم. حتى لو أصبت بالمرض، لا تزال اللقاحات ستحمي الأشخاص الذين تم تطعيمهم تقريباً من التدهور بشكل خطير أو الوفاة.
- يعاني بعض الأشخاص من آثار جانبية بعد أخذ اللقاح؛ من الطبيعي أن يشعروا بالإعياء لمدة ١-٣ أيام. تعني الآثار الجانبية أن جسمك يبني جدار حماية ضد الفيروس. إن فوائد التطعيم ضد كوفيد-١٩ أكبر بكثير من المخاطر المحتملة لآثاره الجانبية.





اطلع على أحدث اللقاحات المتوفرة لك

احصل على لقاحات كوفيد-١٩ قبل إعادة التوطين

من خلال الحصول على جرعتين من اللقاح بحقتين مثل (موديرنا أو فايزر أو نوفافاكس)، أو جرعة من اللقاح بحقنة واحدة مثل (جونسون آند جونسون)، يمكنك حماية نفسك والآخرين من حولك من الإصابة بكوفيد-١٩ أثناء سفرك إلى الولايات المتحدة. يساعدك اللقاح أيضًا على تجنب تأخير سفرك وعملية إعادة توطينك.



احم نفسك من الإصابة بكوفيد-١٩ من خلال الحصول على الجرعات المعززة

من الضروري الحصول على لقاحات كوفيد-١٩ المتوفرة لك. إذا أخذت اللقاحات المتوفرة لك، فمن غير المرجح أن تصاب بمرض خطير أو أن تحتاج إلى دخول المستشفى أو تتعرض للوفاة بسبب كوفيد-١٩. يُقصد بتلقي اللقاحات الحصول على جرعتي اللقاح الذي يؤخذ عن طريق حقنتين، ثم الحصول على أي جرعات معززة أخرى موصى بها.



الجرعات المعززة عبارة عن حقن تحصل عليها بعد أخذ لقاحاتك بالكامل لتعزيز حمايتك ضد كوفيد-١٩. يُفترض أن تحصل على جرعة معززة بعد بضعة أشهر من الجرعة الثانية من اللقاح الذي يؤخذ عن طريق حقنتين مثل (موديرنا أو فايزر أو نوفافاكس)، أو جرعتك الأولى من اللقاح الذي يؤخذ عن طريق حقنة واحدة مثل (جونسون آند جونسون).



« إن إجراء اختبار كوفيد-١٩ يجعل مجتمعاتنا أكثر أمانًا.

راقب حالتك الصحية من حيث متابعة أعراض كوفيد-١٩. من الممكن أن تصاب بكوفيد-١٩ حتى لو أخذت اللقاح. تشمل أعراض كوفيد-١٩:

- السعال وضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس
- حرارة ١٠٠,٤ درجة فهرنهايت/ ٣٨ درجة مئوية أو أعلى
- التعب (الإرهاق)
- التهاب الحلق
- سيلان أو انسداد الأنف
- آلام في العضلات أو الجسم
- القيء أو الإسهال
- صداع
- فقدان حاستي الشم والتذوق مؤخرًا

إن أعراض كوفيد-١٩ وأعراض الإنفلونزا الموسمية أو (نزلة البرد) متشابهة للغاية. تعتبر الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بكوفيد-١٩ أو نزلة برد أو أي فيروس آخر من فيروسات البرد هي إجراء اختبار.

قم بإجراء الاختبار لحماية عائلتك ومجتمعك

حتى لو أخذت اللقاح، فقد تصاب بكوفيد-١٩ ولا تعرف لأنه ربما لا تشعر بأي تعب على الإطلاق. لا شك أن ستساهم في وقف انتشار كوفيد-١٩ وحماية مجتمعك بقيامك بإجراء الاختبار وعزل نفسك عن الآخرين إلى أن تعرف النتائج. يمكن لأي شخص إجراء الاختبار بما في ذلك البالغون والأطفال والرضع.

احرص على إجراء الاختبار:

- إذا ظهرت عليك أعراض
- إذا كنت بالقرب من شخص آخر ثبت إصابته
- قبل السفر وبعده
- قبل وبعد أن تجتمع في مكان مغلق مع العديد من الأشخاص
- إذا كانت مطلوبة من قبل مدرستك أو عملك

توفر لك العديد من الأماكن إمكانية إجراء الاختبار

يُمكنك إجراء الاختبار في عيادة طبيب أو مراكز الصحة المحلية أو محل عملك أو مدرسة أو صيدلية. يوجد في العديد من الصيدليات أيضًا اختبارات يمكنك القيام بها بنفسك في المنزل. اسأل المنظمة الدولية للهجرة أو وكالة إعادة التوطين الخاصة بك عن موارد الاختبار الأخرى في مجتمعك.

تعتبر نتائج الاختبار سرية

يمكنك إجراء الاختبار بسرية بغض النظر عن حالة الهجرة الخاصة بك أو ما إذا كان لديك تأمين طبي أو بطاقة هوية أم لا.

الاختبار سريع وآمن

قد تأخذ أنت أو مقدم الرعاية الصحية عينة من أنفك أو حلقك أو لعابك. تُظهر نتائج بعض الاختبارات في بضع دقائق، والبعض الآخر قد يستغرق يومًا أو أكثر.








ابق في المنزل وقم بإجراء الاختبار

« ابق في المنزل إذا كنت مريضاً، أثناء انتظار نتائج الاختبار، أو إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية وثبتت إصابتك بكوفيد-١٩.

يعد البقاء في المنزل بعيداً عن العمل أو المدرسة أو التجمعات في أي وقت تشعر فيه بالمرض وأثناء انتظار نتائج الاختبار أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.

من المهم القيام بذلك إذا كنت مصاباً بكوفيد-١٩، حتى لو كنت لا تشعر بأي أعراض على الإطلاق. يمكن للعديد من الأشخاص علاج أعراض كوفيد-١٩ في المنزل. تواصل باستمرار مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك قبل تناول أي أدوية.

يُوصي العديد من مقدمي الرعاية الصحية بما يلي:

- تناول الدواء، مثل أسيتامينوفين أو إيبوبروفين، لتخفيف أعراض الحمى 
- شرب الكثير من الماء 
- تناول أدوية البرد (مثل أدوية السعال) حيث تشعرك براحة أكبر، كما أن دواء السعال آمن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ سنوات وما فوق. 
- الحصول على قسط كافٍ من الراحة لمساعدة الجسم على مكافحة الفيروس 
- البقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين، وارتداء كمامة أثناء تواجدهم مع الأشخاص من حولك. 

هناك أدوية أخرى متاحة يمكن أن تساعدك على التعافي بسرعة أكبر من كوفيد-١٩، ولكن من المهم أن تتناولها على الفور، خاصة إذا كنت عُرضة للإصابة بمرض خطير.

- راجع الطبيب أو الصيدلي للحصول على هذا الدواء إذا كانت أعراض كوفيد-١٩ لديك تزداد سوءاً.
- اتصل بمسؤول قضية وكالة إعادة التوطين إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، مثل حاجتك إلى مترجم فوري للتحدث إلى الطبيب.





في حالات الطوارئ

إذا كان لديك أي من هذه الأعراض الشديدة، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور عن طريق الاتصال على ١-١٩ أو يُمكنك الذهاب إلى مركز رعاية طارئة أو قسم الطوارئ في المستشفى:

- مشاكل في التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر بصورة مستمرة
- تشوش الرؤية
- لا تستطيع الاستيقاظ أو غير قادر على البقاء مستيقظاً
- تغيرات في لون الجلد

« اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كنت أكثر عرضة للتدهور بشكل خطير.

الأشخاص الذين يعانون من الحالات الواردة أدناه أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-١٩.

وهذا يعني أنهم أكثر عرضة لما يلي:

- دخول المستشفى
- حاجتهم إلى عناية مركزة
- حاجتهم إلى جهاز تنفس صناعي لمساعدتهم على التنفس
- أو سيكونون عرضة للوفاة

وينطبق هذا على الأشخاص الذين:

- تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا أو أكثر
- يعانون من وزن زائد
- الحوامل
- المصابون بداء السكري
- يعانون من مشاكل في القلب مثل أمراض الشريان التاجي أو اعتلال عضلة القلب أو ارتفاع ضغط الدم (الضغط المرتفع)
- يعانون من مشاكل في الرئة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، الربو بصورة (معتدلة إلى شديدة) والفشل الرئوي والتليف الكيسي وارتفاع ضغط الدم الرئوي.
- أو يعانون من حالات أخرى مثل السرطان أو أمراض الكبد المزمنة أو أمراض الكلى المزمنة أو أمراض الخلايا المنجلية أو فيروس نقص المناعة البشرية أو ضعف الجهاز المناعي
- يعانون من اضطراب في النمو العصبي مثل الشلل الدماغي
- الأشخاص الذين يعيشون بأجهزة طبية مثل أنبوب القصبة الهوائية أو فغر المعدة أو يتنفسون بواسطة الضغط الإيجابي

إذا كنت تعاني من أي من هذه الحالات، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت مصابًا بكوفيد-١٩. قد يتمكنون من إعطائك الدواء لمساعدتك على التعافي، ولكن من المهم أخذ الدواء على الفور.



حافظ على سلامتك أثناء سفرك

« حافظ على سلامتك عند السفر إلى الولايات المتحدة.

قبل المغادرة

- قم بزيارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ورتب سجلاتك الطبية، بما في ذلك سجلات اللقاحات والاختبارات الخاصة بكوفيد-19.
- يمكنك الحصول على أدويةك المعتادة لمدة ١٢ أسبوعًا.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول اللقاحات والجرعات المعززة ضد كوفيد-19.

أثناء السفر

- ارتدِ كمامة في المطارات والمحطات ووسائل النقل العام، حتى لو أخذت اللقاح.
- اغسل يديك بشكل متكرر أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول.
- أخبر المنظمة الدولية للهجرة أو موظفي شركة الطيران إذا كنت تشعر بالمرض أثناء السفر.

بعد الوصول

- قم بإجراء الاختبار بعد ٣-٥ أيام من الوصول وراقب أعراض كوفيد-19.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية أو عامل الحالة لدى وكالة إعادة التوطين عن لقاحات كوفيد-19 والجرعات المعززة إذا لم تكن حصلت على اللقاح بالفعل.





« يمكنك الحصول على الرعاية الصحية في الولايات المتحدة.

ستساعدك وكالة إعادة التوطين في ترتيب الأوراق التي ستتمكنك من دفع تكاليف الرعاية الصحية والترتيب لأول موعد لك للرعاية الصحية في الولايات المتحدة.

يُرجى إحضار جميع السجلات الطبية وسجلات اللقاحات في هذا الموعد.

الصيدليات، عيادات أو مكاتب الأطباء، والمستشفيات كلها أماكن حيث يمكنك الحصول على الرعاية الصحية.

- إذا كانت مشكلتك بسيطة أو روتينية، فإذهب إلى الصيدلية للحصول على الدواء الذي تحتاج إليه لعلاج مشكلتك في المنزل. يمكنك شرح مشكلتك لطاقم العمل بالصيدلية، وسيساعدونك على اختيار العلاج المناسب.
- إذا لم تكن قادرًا على علاج حالتك في المنزل، يمكنك الذهاب إلى مكتب أو عيادة الطبيب.
- إذا كانت لديك حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم ٩-١-١ أو اذهب إلى مركز رعاية طارئة أو قسم الطوارئ في المستشفى.

يُشترط في بعض الأدوية لئتم صرفها أن تكون موصوفة من قبل طبيب، والبعض الآخر لا يتطلب ذلك.

الوصفات الطبية هي تصاريح خاصة يمنحها لك الطبيب حتى تتمكن من شراء الدواء الذي تحتاج إليه من الصيدلية. تُصرف العديد من الأدوية دون الحاجة لوصفة طبية، ولكن هناك أدوية أخرى لا تُصرف من دونها.



يُرجى إبلاغ المنظمة الدولية للهجرة (أو وكالة إعادة التوطين الخاصة بك إذا كنت بالفعل في الولايات المتحدة) إذا لم يكن لديك ما يكفي من الأدوية لأول شهر لك في الولايات المتحدة.



يمكن أن تكون الرعاية الصحية في الولايات المتحدة مكلفة، ولكن هناك خيارات للدفع.

تدفع البرامج الحكومية تكاليف الرعاية الصحية للاجئين عند وصولهم لأول مرة، وكذلك للأشخاص ذوي الدخل المنخفض المستحقين للبرامج. يعتمد أشخاص آخرون على التأمين الصحي الخاص لدفع تكاليف رعايتهم الصحية.



يحق لك تلقي الرعاية الصحية بلغتك.

لدى مكاتب وعيادات الأطباء مترجمون فوريون يمكنهم مساعدتك في فهم الطاقم الطبي والتواصل معهم. اطرح أسئلة على الطاقم الطبي إذا كان هناك أي شيء لا تفهمه حول مرضك أو علاجك.



أي أمور تتعلق بالرعاية الصحية تُعد سرية للغاية.

لا يمكن لطبيبك أو عيادتك أو صيدليتك مشاركة المعلومات حول رعايتك الصحية مع أي شخص - ولا حتى عائلتك - دون إذنك.



« أين يمكنك الحصول على المساعدة.

اتصل بعامل الحالة في وكالة إعادة التوطين التابع لمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة أو كنت بحاجة إلى مساعدة في أي شيء. سجل معلومات الاتصال الخاصة بهم الواردة أدناه.

معلومات الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

الاسم: _____

رقم الهاتف: _____ - _____ - _____

معلومات الاتصال بعامل الحالة لدى وكالة إعادة التوطين

الاسم: _____

رقم الهاتف: _____ - _____ - _____

لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 بلغتك، نفضل بزيارة <https://nrcrim.org/translations>