

مرض COVID-19

عزيزي الوالد أو ولي الأمر،

يتم تزويدك بصحيفة الحقائق هذه:

لأن طفلك ربما تعرض ل COVID-19.

لغرض الأعلام فقط.

معلومات عامة حول COVID-19

ما هو كوفيد-19؟

- COVID-19 هو مرض يسببه الفيروس المسمى SARS-CoV2.
- يمكن أن ينتشر بسهولة عن طريق القطرات والجزيئات الصغيرة المعلقة في الهواء.

من يمكنه الإصابة به؟

- يمكن لأي شخص أن يصاب ب COVID-19 ، حتى لو كان قد أصيب به من قبل.
- بعض المجموعات أكثر عرضة للإصابة بمرض شديد أو التعرض لمشاكل طبية ، بما في ذلك:
 - الناس ذوي أكثر من 50 عاماً سناً.
 - الأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.
 - الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية أصلاً (مثل الربو والسكري وأمراض القلب والحمل).
 - الأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم ضد COVID-19.
- يجب على الأشخاص في مجموعة أكثر عرضة للخطر (انظر أعلاه) الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم إذا كانوا يعتقدون أنهم مصابون ب COVID-19.

ما هي الأعراض؟

- الحمى (تعرف الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال الحمى بأنها درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت [38 درجة مئوية] أو أعلى)
- السعال
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس
- القشعريرة
- الإرهاق
- ألم في العضلات أو في الجسم
- الصداع
- فقدان جديد لحاسة التذوق أو الشم
- التهاب الحلق
- انسداد أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- الإسهال

كيف ينتشر؟

- عندما يزرع الأشخاص المصابون ب COVID (على سبيل المثال ، عند التنفس والتحدث والغناء وممارسة الرياضة والسعال والعطس) يطلقون قطرات وجزيئات صغيرة في الهواء تحتوي على الفيروس.
 - تتدلى الجسيمات الأصغر في الهواء ويمكن أن تبقى هناك لساعات (وهذا ما يسمى المحمولة جواً).
 - عادة لا تنتقل القطرات، الأكبر حجماً، إلى أبعد من 6 أقدام.

- ينتشر الفيروس عندما يتنفس الشخص في القطيرات أو الجزيئات الصغيرة. من المرجح أن يحدث هذا في الأماكن الداخلية المزدهمة التي لا تحتوي على تدفق هواء جيد.
- على الرغم من كونه أقل شيوعاً، إلا أنه يمكن ل COVID-19 أن ينتشر أيضاً عن طريق:
 - لمس شيء أو سطح به الفيروس ثم لمس الفم أو العينين أو الأنف.
 - مشاركة الأواني أو الأكواب مع شخص مصاب ب COVID-19.
- يمكن لأي شخص أن ينشر COVID-19 حتى لو لم تكن لديه أعراض.

ماذا لو ظهرت على طفلي أعراض كوفيد-19؟

إذا كان طفلك يعاني من أعراض COVID-19 ، فيجب عليه البقاء في المنزل وإجراء اختبار للفيروس.

كيف يمكنني إجراء اختبار COVID-19؟

- تسمح الاختبارات الذاتية السريعة للأشخاص باختبار COVID-19 في المنزل. اتبع إرشادات العبوة.
- يمكن أيضاً إجراء الاختبار من قبل مقدم الرعاية الصحية.

توفر صحيفة الحقائق هذه معلومات عامة فقط. إذا كانت لديك أسئلة إضافية أو كنت قلقاً من احتمال إصابة طفلك ب COVID-19 ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

ماذا لو كان طفلي مصاباً بكوفيد-19؟

بلغ مقدم رعاية طفلك أو المدرسة على الفور إذا كان طفلك مصاباً ب COVID-19.

كيف يتم علاجه؟

- يتعافى معظم الأشخاص المصابين ب COVID-19 من تلقاء أنفسهم.
- أبقى الأطفال مرتاحين، واسمح لهم بالاستراحة، وتأكد من تناول السوائل المناسبة لمنع الجفاف، واطمنن عليهم كثيراً.
- يمكن لمقدم الرعاية الصحية وصف دواء لعلاج COVID-19 ، خاصة للأشخاص الذين يعانون من أعراض حادة أو المعرضين لخطر الإصابة بمشاكل طبية.
- يجب أن يرى مقدم الرعاية الصحية الرضع الذين تبلغ أعمارهم 3 أشهر أو أقل ويعانون من حمى تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى.
- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن أعراض طفلك. إذا كان طفلك تظهر عليه علامات الجفاف (حفاضات مبللة أقل أو بول أقل من المعتاد، أو تعب أكثر من المعتاد، أو دوخة، أو جفاف اللسان أو الشفتين، أو دموع أقل) ، أو يتنفس بسرعة ، أو يعاني من صعوبة في التنفس ، أو يعاني من صداع شديد ، فيجب أن يراه مقدم الرعاية الصحية على الفور.

كيف يمكنني المساعدة في منع انتشار كوفيد-19؟

- ابق على اطلاع دائم بالتحديثات الخاصة ب COVID-19 vaccine (والمعززات).
- ابق في المنزل وإخضع للاختبار إذا كانت لديك أعراض.
- تجنب الاتصال بأي شخص مصاب ب COVID-19.
- إذا كنت قد تعرضت ل COVID-19 ، فارتد قناعاً مناسباً عالي الجودة لمدة 10 أيام.
- ارتد قناعاً إذا كنت في مكان داخلي مزدحم.
- قم بزيادة تدفق الهواء في الداخل عن طريق فتح النوافذ أو استخدام منظفات الهواء المحمولة HEPA.
- اغسل يديك كثيراً، خاصة بعد العطس أو السعال أو مسح الأنف.
- غط أنفك وفمك عند السعال أو العطس.
- تجنب مشاركة الأكواب وأواني الأكل والطعام والمشروبات مع أي شخص مصاب ب COVID-19.

هل يحتاج طفلي الى البقاء في المنزل من رعاية الطفل؟

إذا تعرض طفلك ل COVID-19 ، فلن يحتاج إلى البقاء في المنزل.

- يجب على الأطفال والموظفين الذين تعرضوا ل COVID-19:
 - مراقبة الأعراض لمدة 10 أيام على الأقل.
 - ضع في اعتبارك ارتداء قناع مناسب جيداً (إذا كان العمر مناسباً) لمدة 10 أيام بعد آخر تعرض له.
 - قم بإجراء الاختبار بعد 3-5 أيام من آخر تعرض لهم.

إذا كان طفلك مصاباً ب COVID-19 ، فيجب عليه البقاء في المنزل ، خاصة إذا كان أحد الأعراض التالية تنطبق عليه:

- لديهم حمى (درجة حرارة 100.4 درجة فهرنهايت [38 درجة مئوية] أو أعلى) إلى جانب أعراض COVID-19 الأخرى.
- لا يشعرون بصحة جيدة بما يكفي للمشاركة في أنشطة الفصل الدراسي (على سبيل المثال: متعب بشكل غير عادي؛ حاد الطبع أو صعب الإرضاء؛ أو يبكي أكثر من المعتاد).

يرجى اتباع سياسة المرض الخاصة ببرنامج رعاية طفلك.

المصادر:

Centers for Diseases Control & Prevention

- COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>

WA Department of Health

- *Guidance to Prevent and Respond to COVID-19 in K-12 Schools and Child Care, last updated 12/5/2022*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>
Disease Prevention Website