

## رسائل "كوفيد-19" (COVID-19) الرئيسية تم التحديث في 2 نوفمبر 2020

### الوضع الحالي

- لقد ارتفع معدل المصابين بفيروس كوفيد-19 في هيوستن، كما ارتفعت الحالات الجديدة اليومية، وبالنتيجة فإن دخول المستشفيات أصبح أكثر ولأول مرة، منذ الزيادة التي شهدناها في الصيف.
- هذا أمر مقلق، وخاصة مع دخولنا في موسم العطلات، وذلك عندما يقضي الناس وقتاً أطول في الأماكن الداخلية، حيث تجتمع العائلة والأصدقاء تقليدياً.
- لدينا القوة والمسؤولية للعمل معاً، لإبقاء الشركات والمدارس مفتوحة وحماية السكان المعرضين للخطر.
- يجب على الجميع ارتداء الأقنعة والحفاظ على التباعد الاجتماعي وغسل اليدين والقيام بالاختبارات (التحاليل المطلوبة) لا ينبغي أن نتوقف، لا ينبغي أن ننسى.

### السلوكيات الوقائية

- لحماية بعضنا البعض، نحتاج إلى القيام بهذه الأشياء البسيطة على النحو المبين في حملة "أفضل. معاً":
  - اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل
  - ارتد قناعاً يغطي فمك وأنفك
  - حافظ على مسافة اجتماعية لا تقل عن ستة أقدام من الأشخاص الآخرين
  - اخضع للاختبار واعزل نفسك إذا جاءت النتيجة إيجابية.
- معاً، يمكننا وضع هيوستن على طريق التعافي. شكراً لك على جعل مدينة هيوستن "أفضل. معاً".

### إجراء الاختبار

- يتيح لك إجراء الاختبار حماية عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.
- يوفر الاختبار لأخصائيي الصحة العامة الفرصة لتتبع الاتصال وكسر سلاسل الانتقال.
- إن إجراء الاختبار في المواقع التابعة لإدارة الصحة في هيوستن مجاني وسريع وآمن.
- إن أوقات الانتظار قصيرة وتأتي نتائج المختبرات، في المتوسط، في غضون أربعة أيام.
- لا يتطلب إجراء الاختبار في المواقع التابعة لإدارة الصحة في هيوستن إثبات الإقامة أو الجنسية أو التأمين.
- لن يتم احتساب خدمات كوفيد-19 (COVID-19) ضد المهاجرين في تقييم «المسؤولية العامة» (Public Charge).
- من أجل سلامة من حولك، إذا كانت لديك أي أعراض وتنتظر نتائج الاختبار، يجب أن تتصرف كما لو كنت مصاباً بالفيروس عن طريق عزل نفسك في المنزل.
- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، ومن أجل حماية أحبائك، اعزل نفسك ودع أولئك الذين كنت على اتصال وثيق معهم لفترة طويلة عن تلقبك نتيجة إيجابية في اختبارك.

### موسم الإنفلونزا

- يختلف موسم الإنفلونزا هذا العام بسبب كوفيد-19 (COVID-19).
- يمكن أن يصاب الناس بالإنفلونزا وكوفيد-19 في نفس الوقت، وهو أمر خطير بشكل خاص على كبار السن والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية قاسية.
- يزداد إشغال المستشفيات في كل موسم إنفلونزا، مما سيجهد قدرة المستشفى على رعاية مرضى كوفيد-19.
- بينما لا يوجد لقاح حالياً لكوفيد-19، يوجد لقاح ضد الإنفلونزا.
- الآن هو الوقت المناسب لكل شخص يبلغ من العمر ستة أشهر أو أكبر للحصول على لقاح الإنفلونزا.
- من مسؤوليتنا المساعدة في حماية كبار والصغار في مجتمعاتنا.
- يتوفر اللقاح في معظم الصيدليات ومحلات البقالة ومكاتب الأطباء والعيادات.

- تقدم إدارة الصحة في هيوستن اللقاح برسوم مخفضة مراكزها الصحية. اتصل بالرقم 1-3-1 للعثور على مركز قريب منك.

### نصائح للسلامة العامة خلال فترة الأعياد

- يختلف موسم الإنفلونزا هذا العام بسبب كوفيد-19 (COVID-19).
- إذا كنت قد أصبت بفيروس كوفيد-19 أو تعرضت للتعامل مع شخص مصاب بالفيروس، فلا تشارك في أي أنشطة أو فعاليات خلال فترة الأعياد.
- تجنب التجمعات الشخصية مع الأفراد خارج نطاق أسرتك.
- إذا كنت تحضر تجمعاً مع أفراد لا يعيشون في منزلك، ففكر في تجنب الاتصال بأفراد من خارج المنزل لمدة 14 يوماً قبل التجمع وبعده.
- قم بحضور عزائم المناسبات والعشاء في المنزل وخاصة مع أفراد العائلة الذين يعيشون في نفس المنزل يعتبر ذي مخاطر أقل لتجنب التعرض من مخاطر العدوى.
- تعد الأنشطة الخارجية أكثر أماناً من الأنشطة الداخلية، ولكن لا يزال يتعين على الجميع ارتداء قناع والابتعاد مسافة ستة أقدام.
- قم بارتداء قناع وممارسة التباعد الاجتماعي عندما تكون في الأماكن العامة وحول الأشخاص الذين ليسوا من أفراد الأسرة. استخدم معقم اليدين عندما لا يمكنك غسل يديك بشكل متكرر.
- اطلب البقالة عبر الإنترنت واستفد من خدمة التوصيل من جانب الرصيف، بدلاً من قضاء الوقت داخل المتجر.
- تجنب التسوق في المتاجر المزدحمة، وخاصة يوم الجمعة السوداء. ضع في اعتبارك الاستفادة من التسوق عبر الإنترنت.
- إذا كان يجب عليك التسوق في متجر، فاذهب إليه عندما يكون أقل ازدحاماً، وارتد قناعاً، واترك مسافة اجتماعية مناسبة.

### تتبع الاتصال

- يساعد قيامك بالعمل مع متبعي الاتصال على حماية عائلتك ومجتمعك عن طريق إبطاء انتشار كوفيد-19.
- إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فسوف يتصل بك متتبع الاتصال من قسم الصحة المحلي لديك عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو برسالة نصية.
- سيقوم متتبع الاتصال بفحص صحتك ومناقشة من كنت على اتصال وثيق به ويطلب منك البقاء في المنزل لعزل نفسك.
- بعد ذلك، يتصل متتبع جهات الاتصال بالأشخاص الذين كنت على اتصال وثيق بهم ليسأل عما إذا كانت لديهم أعراض ويقدم إرشادات حول الاختبار والحجر الصحي.
- لن يتم إعطاء اسمك لمن تحددهم على أنهم من قمت بالتواصل معهم بشكل وثيق.
- لا يتم استخدام المعلومات التي يتم جمعها من خلال تتبع جهات الاتصال لأي غرض آخر.
- من المهم أن تكون قريباً من أداة تتبع الاتصال لأن المعلومات ضرورية لوقف انتشار المرض.
- لن يطلب متتبعو جهات الاتصال مطلقاً معلومات الضمان الاجتماعي أو البنك أو بطاقة الائتمان الخاصة بك.
- عندما تتلقى مكالمة أولية من متتبع جهات اتصال في إدارة الصحة في هيوستن، سيكون الرقم المعروض هو 713.853.8700. إذا تلقيت مكالمة على هاتف أرضي، فسيكون معرف المتصل المعروض هو *Houston Health 713-853-8700*.
- ستأتي الرسائل النصية الآلية من أدوات تتبع جهات الاتصال التابعة لإدارة الصحة في هيوستن من 35134 أو 73940 أو 39242.

- ستأتي تقييمات البريد الإلكتروني الآلية لتتبع جهات الاتصال من إدارة الصحة في هيوستن من [houstonhealthdepartment@qualtrics-survey.com](mailto:houstonhealthdepartment@qualtrics-survey.com).

### الصحة النفسية:

- يقدم قسم الصحة في هيوستن دعماً للصحة العقلية من خلال خط مساعدة مجاني يعمل به متخصصون مدربون في الصحة العقلية.
- يمكن للأشخاص الاتصال بخط المساعدة للصحة العقلية على الرقم 713.999.9442 من 1 أكتوبر إلى 24 ديسمبر، سبعة أيام في الأسبوع من الساعة 1 ظهراً وحتى الساعة 11 مساءً.
- يعد خط المساعدة أداة رائعة للآباء الذين يتعاملون مع ضغوط التعلم الافتراضية ومقدمي رعاية الأطفال والمقيمين في الرموز البريدية الإيجابية العالية وموظفي COH على الخطوط الأمامية لكوفيد-19. ستتوفر مجموعات الدعم الافتراضية للآباء قريباً جنباً إلى جنب مع مجموعات الأدوات للمساعدة في التعامل مع الضغوط المستمرة للوباء.
- تتوفر الخدمات أيضاً باللغة الإسبانية.

### دعم ما بعد الاختبار

- إذا كانت نتيجة اختبارك أنت أو أحد أفراد أسرتك إيجابية ولا تستطيع العمل، فإليك المكان الذي يمكنك طلب المساعدة منه:
  - يقدم [Houston Food Bank](#) خدمات للعائلات التي تأثرت بفيروس كوفيد-19، بالإضافة إلى العديد من المواقع في المدينة التي توزع الطعام والمنتجات والوجبات الجاهزة. يوظف بنك الطعام في هيوستن موظفين معتمدين يساعدون في تطبيقات SNAP ومساعدة المرافق ومساعدة التأجير.
  - يمكن أن تساعد [Lone Star Legal Aid](#) في المعلومات المتعلقة بالإخلاء والعجز عن الدفع المتصلة بفيروس كوفيد-19، وتعيضات البطالة، والمزايا العامة، وحالات العنف المنزلي.
  - [Texas / United Way HELPLINE 211](#) هو خط مساعدة مجاني تديره United Way of Greater Houston وذلك 24 ساعة في اليوم، 7 أيام في الأسبوع، بالعديد من اللغات. يقدم المتخصصون المدربون المعلومات والإحالات من مجموعة متنوعة من مؤسسات الخدمة الاجتماعية.

### مسح اختبار الجسم المضاد

- تجري إدارة الصحة في هيوستن ومراكز السيطرة على الأمراض (CDC) طوعياً مسح اختبار **الجسم المضاد**.
- ستزور الفرق المكونة من موظفي إدارة الصحة في هيوستن والمسعفين من قسم الإطفاء في هيوستن منازل تم اختيارها عشوائياً في هيوستن، وتطلب من أفراد الأسرة الإجابة على أسئلة المسح وتقديم عينة دم.
- سيتم التعرف على الفرق من خلال قمصان أفضل. معاً ، ولن نطلب مطلقاً معلومات مالية أو معلومات الضمان الاجتماعي.
- من المقرر أن تبدأ المرحلة الأولى في الفترة من 8 إلى 24 سبتمبر، على أن تبدأ المرحلة الثانية في شتاء عام 2021.
- المنازل التي اقترحتها الفرق هي فقط المؤهلة للمشاركة، والمشاركة طوعية .
- باختيار المشاركة، ستقدم معلومات حيوية حول من تعرض للفيروس في الماضي.
- سيحدد المسح الأشخاص المصابين في الماضي بفيروس كوفيد-19 من خلال وجود الأجسام المضادة، والبروتينات التي يصنعها جهاز المناعة في الجسم لمكافحة العدوى.
- لا يحل اختبار الأجسام المضادة محل الاختبار الفيروسي لمسحة الفم أو الأنف الذي يبحث عن العدوى الحالية، وهو متاح في مواقع مجانية عبر هيوستن.

### المجتمع الإسباني

- يعاني سكان هيوستن من أصل إسباني من تأثير فيروس كورونا أكثر من أي مجموعة أخرى بناءً على النسبة المئوية للحالات والوفيات.
- لن يسألك أي شخص من إدارة الصحة في هيوستن عن جنسيتك أو حالة الهجرة الخاصة بك.
- لا يؤثر اختبار كوفيد-19 على حالة بطاقة الإقامة الدائمة (الجرين كارد) أو طلب الحصول على بطاقة إقامة دائمة.
- لن يتم ترحيل الأفراد غير المسجلين إذا ثبتت إصابتهم.
- تجري إدارة الصحة في هيوستن عملية توعية مستهدفة في المناطق الأكثر تضرراً لتوفير رسائل الوقاية والموارد.

### الشباب

- يمكن للشباب المساعدة في تعافي الاقتصاد من خلال اتخاذ الاحتياطات المناسبة لوقف انتشار المرض.
- على الرغم من أن بعض المجتمع مفتوح، إلا أنه من السابق لأوانه العودة إلى الحياة الطبيعية.
- يجب على الشباب، مثل أي أشخاص آخرين، تقليل الاتصال بالآخرين، وارتداء الأقنعة وممارسة التباعد الاجتماعي في الأماكن العامة.
- إذا كنت في مكان ما ولا يمكنك ارتداء قناع وممارسة التباعد الاجتماعي، فأنت بحاجة إلى المغادرة.
- حتى الشباب يمرضون بشكل خطير ويتطلبون العلاج في المستشفى؛ البعض يموتون.
- على الرغم من أن معظم الشباب الأصحاء يتعافون من المرض، إلا أنهم قد ينقلونه عن غير قصد إلى الأشخاص (بما في ذلك أفراد الأسرة) الذين قد يعانون من عواقب وخيمة، بما في ذلك الموت.

### حول فيروس كوفيد-19

- مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض تنفسي ينتشر بشكل أساسي بين الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق (حوالي ستة أقدام) عندما يسعل أو يعطس شخص مصاب.
- لا يوجد لقاح للوقاية من كوفيد-19 أو دواء محدد لمساعدة المرضى.
- تشمل الأعراض الرئيسية لفيروس كوفيد-19 الحمى والسعال وضيق التنفس. تشمل الأعراض الأخرى آلاماً في العضلات والجسم، وصداعاً، وفقداناً للتذوق أو الشم، والتهاب الحلق، واحتقان أو سيلان الأنف، والغثيان أو القيء، والإسهال.
- إذا كانت لديك هذه الأعراض، ابق على بعد ستة أقدام على الأقل من الآخرين واتصل بطبيبك.
- يعاني معظم الأشخاص الأصحاء الذين يصابون بفيروس كوفيد-19 من أعراض خفيفة إلى شديدة ويتعافون.
- من المرجح أن يعاني الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية أساسية مثل مرض السكري وأمراض القلب والسرطان والسمنة من نتائج وخيمة، بما في ذلك الوفاة.
- ما زلنا نتعلم عن كوفيد-19 وآثاره طويلة المدى.

### حول أفضل. معاً.

غسل اليدين. ارتداء قناع. ممارسة المسافة الاجتماعية. إجراء اختبار.  
نحن أفضل عندما نقوم جميعاً بدورنا لوقف انتشار كوفيد-19. معاً، يمكننا وضع هيوستن على طريق التعافي. شكراً لك على جعل مدينة هيوستن "أفضل. معاً."  
houstonhealth.org