



مرض كوفيد-19: الفحص والتخفيف من الحرج الاجتماعي

مرض كوفيد-19 هو مرض يُسببه فيروس كورونا. فيروسات كورونا هي سلالة واسعة من الفيروسات، بعضها يُصيب الحيوان والبعض الآخر قد يُصيب الإنسان. تنتقل هذه الفيروسات من خلال:

- القطرات التنفسية الصغيرة عندما تسعل أو تعطس
- عند المخالطة المباشرة لشخص مصاب بمرض كوفيد-19
- عند لمس شيء أو سطح يكون ملوثاً بالفيروس.

لا تنتقل فيروسات كورونا عن طريق الماء أو أنظمة التهوية.

يمكنك المساعدة على التقليل من انتشار مرض كوفيد-19 وحماية نفسك وذويك ومجتمعك:

- عليك باتباع نصائح سلطة الصحة العامة المحلية أو مركز التمريض.
- ابق في منزلك وابتعد عن الأشخاص الآخرين إذا كنت مريضاً.
- عليك بالابتعاد عن غسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل.
- عليك باستخدام معقم اليدين المصنوع أساساً من الكحول يحتوي على الأقل على نسبة 60 في المائة من الكحول إذا تعذر وجود الصابون والماء.
- احرص على أن تسعل وتعطس في كمك وتجنب العطس في يديك.
- تجنب لمس وجهك إذا لم تكن يداك مغسولة.
- تجنب المخالطة القريبة للمرضى.
- مارس التباعد الجسدي كلما أمكن.
- عليك بارتداء كمامة غير طبية أو غطاء الوجه في الأماكن المزدحمة أو إذا تعذر الالتزام بالتباعد الجسدي.
- عليك بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يلمسها الناس بكثرة.

غالباً ما تتشابه أعراض مرض كوفيد-19 مع الأمراض الأخرى.

- قد تمتد الفترة من وقت التعرض للفيروس إلى حين ظهور الأعراض إلى 14 يوماً.
- قد تكون الأعراض خفيفة أو أكثر خطورة.
- قد تختلف الأعراض من شخص إلى آخر.

إذا أحسست بأعراض أو كنت قد تعرضت لشخص مصاب بمرض كوفيد-19، فيجب عليك أن تقوم بما يلي:

- البقاء في المنزل (الانعزال) لتجنب نقل الفيروس إلى الآخرين.
- تجنب مخالطة الأشخاص الآخرين (خصوصاً المسنين أو الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية).
- إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، عليك أن تمكث في غرفة منفصلة أو تترك مسافة مترين بينك وبين الأشخاص الآخرين.
- عليك أن تتصل مسبقاً بمقدم الرعاية الطبية قبل أن تزورهم أو اتصل بسلطة الصحة العامة المحلية أو مركز التمريض.
- أخبرهم عن أعراضك وتحدث معهم عن إمكانية فحصك واتبع إرشاداتهم.
- عليك بالاتصال برقم الطوارئ 911 إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية الفورية.





الفحص

إن فحص مرض كوفيد-19 يساعد على حماية الأشخاص المسنين ومجتمعاتنا المحلية. فالفحص هو الطريقة الوحيدة للتأكد من أن الشخص غير مصاب حالياً بمرض كوفيد-19، فالفحص يُعتبر أداة مهمة:

- للحد من انتشار الفيروس ومنع تفشي المرض داخل المجتمعات المحلية.
- وتحديد الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 وعزلهم.
- وإجراء المتابعة مع الأشخاص الذين خالطوا الشخص الذي تأكد إصابته بمرض كوفيد-19 (متابعة المخالطين)
- ولفهم هذا الفيروس فهماً أفضل.

إن **فحصك** سيساعد على معرفة هل أنت مصاب أو غير مصاب بمرض كوفيد-19. كما سيساعد على متابعة وتعقب المخالطين، وهي عملية يقوم بها بكامل السرية موظفو الصحة العامة أو الأشخاص الآخرون المدربون خصيصاً لهذا الغرض لتحديد الأفراد الذين ربما قد خالطتهم أثناء فترة الإصابة. إن فحصك لن يُعرض معلوماتك الصحية الشخصية للخطر، حيث لن يتم إشراك هويتك وحالتك الصحية ومعلوماتك الشخصية إلا مع مقدمي الرعاية الطبية كما هو مطلوب.

وصمة عار

قد تُسبب جائحة كوفيد-19 ضغوطاً على الناس والجماعات. وقد تؤدي بالأشخاص إلى الشعور بوصمة عار والإقصاء والتهميش ومتاعب الصحة النفسية والتمييز. إن عدم فهم مرض كوفيد-19 قد وُلدَ أحاسيس الخوف والغضب اتجاه الآخرين والمعاملة غير المنصفة ضد مجموعة من الأشخاص، بما فيهم:

- الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19
- الأشخاص الذين لديهم أعراض مرض كوفيد-19
- موظفي الرعاية الطبية والموظفين الأماميين والعمال الأساسيين
- الأشخاص الذين ينتمون إلى الدول التي نشأ فيها الفيروس
- الأشخاص الذين سافروا مؤخراً أو عادوا إلى كندا من بلد آخر
- الأشخاص الذين ينتمون إلى الجاليات أو الثقافات أو الصناعات التي وقع فيها تفشي مرض كوفيد-19
- الأشخاص الذين قد لا يتبعون إجراءات الصحة العامة الموصى بها.

يُعتبر الحرج الاجتماعي والتمييز عائقين معروفين يمنعان الأشخاص من إجراء الفحص أو الحصول على الرعاية والعلاج والدعم الذي يحتاجون إليه. فالأشخاص الذين عانوا من وصمة العار والتمييز طوال حياتهم (مثل الجماعات العرقية، والأشخاص الذين يعانون من أمراض الصحة النفسية أو إعاقة، أو أعضاء مجتمعات الميم) قد لا يستطيعون الاستفادة من الموارد الوقائية المتاحة أثناء الجائحة، مثل المسكن الآمن لإجراء الانعزال أو الحجر الصحي عندما يصابون بالمرض، مما قد يزيد الأمر تعقيداً.

قد يكون الحرج الاجتماعي والتمييز خطيرين ومضرين للأفراد والجماعات من خلال ما يلي:

- قد يُعرض الأشخاص إلى مستويات عالية من الذنب والضغط
- قد يؤدي إلى الإحساس بالضعف وقلة الحيلة خصوصاً لدى الأشخاص الذين لا يستطيعون التحكم في حياتهم وعملهم وظروفهم الاجتماعية
- خلق انقسامات داخل المجتمعات المحلية
- دفع الأشخاص إلى تأخير أو تجنب الخدمات الصحية والاتصال بسلطات الصحة
- صعوبة مراقبة أو وقف أو إبطاء تفشي المرض
- عدم تشجيع الأشخاص على إجراء الفحص أو الخضوع للحجر الصحي
- صعوبة متابعة وإبلاغ الأشخاص الذين ربما قد تعرضوا لمرض كوفيد-19 (متابعة وتعقب المخالطين)



يمكننا جميعاً أن نقوم بدورنا للتخفيف من وصمة العار المرتبطة بمرض كوفيد-19. حتى الأشخاص الذين لا يشعرون بأية أعراض قد يتم تشخيصهم بمرض كوفيد-19، بما في ذلك الأشخاص الذين لم تظهر بعد عليهم الأعراض (مرحلة قبل الأعراض) أو لن تظهر أبداً عليهم الأعراض (بدون أعراض). لهذا السبب، من المهم جداً:

- إبداء الدعم والطف والتعاطف مع الأشخاص المصابين أو الذين يتم فحصهم بخصوص مرض كوفيد-19
- الاعتناء بصحتك النفسية والجسدية
- حماية نفسك ومن حولك
- اختر كلماتك وألفاظك بعناية

قل...	ولا تقل...
كوفيد-19؛ فيروس كورونا	فيروس من آسيا/الصين/ووهان
أشخاص ربما مصابون بمرض كوفيد-19	حالات مرض كوفيد-19 المشتبه بها
أشخاص مصابون بمرض كوفيد-19؛ أشخاص يتلقون العلاج بخصوص مرض كوفيد-19	حالات أو ضحايا مرض كوفيد-19

يمكنكم الاستفادة من خدمات الدعم الخاصة بالصحة النفسية والعنف الأسري، مثل خدمة "Wellness Together Canada: Mental Health and Substance Use Support portal" والموقع الإلكتروني "Stop Family Violence".

اطلعوا على المعلومات والحقائق وشاركوها مع الآخرين

تبادلوا القصص الملهمة التي تدور حول الأشخاص الذين تعافوا من مرض كوفيد-19، وحول أبطال المجتمعات المحلية – مثل موظفي الرعاية الطبية، ومقدمي الخدمات الاجتماعية، وعمال متاجر البقالة، وعمال التسليم، وعمال دور المسنين، ورجال الإسعاف – الذين يقدمون الدعم إلى السكان والرعاية للمرضى.

احصلوا على المعلومات الصحيحة حول مرض كوفيد-19 من المصادر الموثوقة بها، مثل Canada.ca/coronavirus أو من سلطة الصحة المحلية أو سلطة الصحة العامة للمقاطعة أو الإقليم، أو من مراكز التمريض في مجتمعات السكان الأصليين.