

# أعراض كوفيد طويل الأجل أو المخاوف الصحية المرتبطة به -

## الأسئلة الشائعة

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

### A. معلومات عامة

(A. General information)

#### ما هو كوفيد طويل الأجل؟

(?What is Long COVID?)

- يعاني بعض الأشخاص من مشكلات صحية جسدية وعقلية تمتد لأسابيع أو شهور بعد الإصابة بكوفيد-19. يُطلق على ذلك أحياناً اسم "كوفيد طويل الأجل" أو "ما بعد كوفيد" أو "متلازمة ما بعد كوفيد-19" أو "حالة ما بعد كوفيد-19".

#### كم عدد الأشخاص الذين يصابون بكوفيد طويل الأجل؟

(How many people get Long COVID?)

- نقوم بجمع المعلومات في Alberta ومن المقاطعات الأخرى ومن جميع أنحاء العالم حول كوفيد طويل الأمد. تظهر بعض الدراسات البحثية أن حوالي 10٪ من الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 تستمر معهم الأعراض لمدة 12 أسبوعاً أو أكثر، لكن هذا الرقم قد يرتفع ليصل إلى 25٪.

#### لماذا يصاب بعض الناس بكوفيد طويل الأجل؟

(Why do some people get Long COVID?)

- لا نعرف سبب استمرار الأعراض لدى بعض الأشخاص لأسابيع أو شهور بينما لا يحدث ذلك مع البعض الآخر. لا تزال البحوث جارية.
- يمكن أن يُصيب كوفيد طويل الأجل أي شخص، سواء كبار السن أو الشباب، والأشخاص الأصحاء، والأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية أخرى أو لا يعانون من أية متاعب صحية على الإطلاق. يمكن أن يحدث ذلك معك إذا تم إدخالك إلى المستشفى بسبب الإصابة بكوفيد-19 أو حتى لو كانت لديك أعراض طفيفة فقط.

#### ما هي العلامات الأكثر شيوعاً لكوفيد طويل الأجل؟

(What are the most common signs of Long COVID?)

- قد يعاني الأشخاص من مشكلة واحدة أو أكثر في المجالات التالية:

التنفس / الجهاز التنفسي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الشعور بضيق في التنفس</li> <li>• سعال مُستمر</li> <li>• انسداد الأنف (احتقان)</li> </ul>
آلم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آلم المفاصل و/أو العضلات</li> <li>• <a href="#">Sore throat</a> (آلم الحلق)</li> <li>• <a href="#">Headaches</a> (صداع)</li> </ul>
العينين/الأذنين	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Changes to your vision</a> (تغيرات في الرؤية)</li> <li>• <a href="#">Changes to your hearing</a> (تغيرات في السمع)</li> <li>• <a href="#">Ringing in your ears</a> (طنين الأذن)</li> </ul>
ضعف / إرهاق	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ الشعور بالضعف الشديد و/أو التعب (الوهن).</li> <li>○ الشعور بإرهاق أشد بعد ممارسة أي نشاط</li> <li>○ صعوبات في النوم</li> </ul>
الأكل / الهضم	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ صعوبة في الأكل والشرب والبلع</li> <li>○ فقدان حاسة التذوق و/أو الشم</li> <li>○ <a href="#">Diarrhea</a> (إسهال)، <a href="#">constipation</a> (وإمساك)، <a href="#">nausea and vomiting</a> (وغثيان، وقيء)</li> </ul>
أعراض الصحة العقلية	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ضبابية الدماغ / تغيرات في التفكير</li> <li>○ صعوبات في التذكر و/أو التركيز</li> <li>○ الاكتئاب</li> <li>○ القلق النفسي</li> <li>○ التوتر العصبي</li> </ul>
أعراض جسدية أخرى	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Fast or irregular heart beat</a> (دقات قلب سريعة أو غير منتظمة)</li> <li>○ <a href="#">Fever</a> (حمى) (لا تزول أو تأتي ثم تختفي))</li> </ul>

# أعراض كوفيد طويل الأجل أو المخاوف الصحية المرتبطة به - الأسئلة الشائعة

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

<a href="#">Feeling dizzy</a> (الشعور بالدوار) ○	○
<a href="#">Skin rash</a> (طفح جلدي) ○	○

## كم من الوقت ستستمر لدي مشكلات كوفيد طويل الأمد؟

(How long will I have Long COVID problems?)

- نظرًا لكون كوفيد طويل الأمد حالة طبية جديدة، فمن الصعب التنبؤ بمدى تأثيرها على كل شخص. يشعر معظم الناس بالتحسن بعد عدة أسابيع من التعامل مع مشكلاتهم الصحية باستخدام المعلومات والخدمات المناسبة لمساعدتهم. بالنسبة لبعض الناس، تكون المشكلات أكثر خطورة وتستمر معهم لفترة أطول.

## هل الأشخاص المصابون بكوفيد طويل الأمد يمكنهم نقل العدوى للآخرين؟

(Are people with Long COVID still contagious?)

- من غير المحتمل أن يستمر الشخص الذي تم شفاؤه من عدوى كوفيد-19 الأصلية بنقل العدوى للآخرين. ومع ذلك، يجب مواصلة اتباع الإجراءات الوقائية الحالية لوكالة الصحة العامة Public Health. إذا حدث لشخص ما مشكلات صحية جديدة قد تكون ناجمة عن الإصابة بكوفيد-19، فيجب عزله واختباره، حتى لو كان قد حصل على اللقاح من قبل.

ب. متى وأين يمكن أن أجد المساعدة

(B. When and where to find help)

## متى يجب أن أتصل برقم الطوارئ 911 أو الذهاب إلى قسم الطوارئ؟

(When should I call 911 or go to the Emergency Department?)

- إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة، والتي قد تشمل:
- تواجه صعوبة شديدة في التنفس (تكافح لالتقاط أنفاسك، ولا تستطيع سوى نطق كلمة واحدة في كل مرة)
- تجد صعوبة شديدة في الاستيقاظ صباحًا
- تشعر بالتشوش الشديد
- تفقد الوعي أو يحدث لك إغماء
- تشعر بألم في الصدر

## متى يجب علي الذهاب إلى الطبيب؟

(When should I see my doctor?)

- يختلف التعافي بعد كوفيد-19 من شخص لآخر. من المهم الذهاب إلى الطبيب إذا:
- كنت تشعر بالقلق بشأن تعافيك
- تشعر بضيق التنفس دون تحسن بغض النظر عن ما تحاول فعله
- تشعر بضيق شديد في التنفس أثناء القيام بأشياء تكون عادة سهلة بالنسبة لك
- تلاحظ عدم حدوث تحسن في درجة انتباهك أو ذاكرتك أو تفكيرك أو مستويات طاقتك
- لديك أعراض تمنعك من القيام بأنشطتك اليومية المعتادة أو تجعل القيام بها أمرًا صعبًا مثل أمور العناية الشخصية أو العودة إلى العمل أو الدراسة
- تشعر بالاكتئاب أو القلق أو التوتر النفسي وهذا الشعور لا يتحسن

## كيف يمكنني الحصول على المعلومات والمساعدة إذا ظهرت علي علامات كوفيد طويل الأمد؟

(How can I get information and help if I have signs of Long COVID?)

- يختلف الأمر من شخص لآخر، خاصة عندما يتعلق الأمر بكوفيد-19. يمكن لمعظم الناس تولي أمر تعافيتهم من كوفيد طويل الأمد بأنفسهم، ولكن قد يحتاج آخرون لتلقي المزيد من الرعاية. تشمل القائمة التالية الخيارات التي تساعدك على التعامل مع الأعراض الخاصة بك:

# أعراض كوفيد طويل الأجل أو المخاوف الصحية المرتبطة به -

## الأسئلة الشائعة

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

- تم إعداد مورد الرعاية الذاتية للمقيمين في Alberta. يوجد هذا المورد في موقع [MyHealth.Alberta.ca](http://MyHealth.Alberta.ca). يمكنك البحث في الصفحة حسب نوع المشكلة (المشكلات) الصحية التي تعاني منها. ويتوفر هذا المورد بـ 13 لغة.
- معلومات المرضى متاحة على موقع تابع لـ AHS اسمه "Getting Healthy after COVID-19" (التعافي بعد كوفيد-19) + سيتم تحديث هذا الموقع بشكل منتظم بحيث يحتوي على أحدث المعلومات عن هذا الموضوع.
- و (1-833-379-0563) [Rehabilitation Advice Line](http://Rehabilitation Advice Line) هو خدمة تليفونية تقدم نصائح مجانية لإعادة التأهيل إضافة إلى معلومات صحية عامة للمقيمين في Alberta البالغين من العمر 18 فما فوق، بما في ذلك الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد طويل الأمد. يقدم المعالجون المهنيون وأخصائيو العلاج الطبيعي معلومات عن الأنشطة والتمارين الرياضية التي يمكنها مساعدتك في التعامل مع المشكلات الجسدية.
- (811) Health Link هو خدمة تليفونية أخرى تقدم معلومات مجانية من الممرضات والصيدالدة وأخصائي التغذية إضافة إلى المعلومات الصحية العامة. وهذه الخدمة متاحة 24 ساعة يوميًا، بما فيها أيام العطلات الرسمية.
- (1-877-303-2642) Mental Health Help Line يقدم نصائح مجانية في إطار من السرية ودون الكشف عن الهوية عن برامج وخدمات الصحة العقلية. وهذا الخط متوفر 24 ساعة يوميًا، بما فيها أيام العطلات الرسمية. ويوجد المزيد من موارد الصحة العقلية على صفحة الإنترنت [COVID-19 Mental Health](http://COVID-19 Mental Health)
- [Resources-19 | Alberta Health Services](http://Resources-19 | Alberta Health Services). اتصل بطبيب الأسرة أو فريق الرعاية الصحية لطلب المساعدة في الحصول على النوع الصحيح من المعلومات و/أو الرعاية الصحية المناسبة لمساعدتك على التعافي.
- دعم عملية التعافي بعد الإصابة بفيروس كوفيد "دعم عملية التعافي بعد إصابتك بفيروس كوفيد COVID 19 (Supporting Your Recovery after COVID-19)" هي دروس تعليمية متاحة من خلال موقع Alberta Healthy Living Program. يمكنك التسجيل على الإنترنت [here](http://here) (من هنا) أو الاتصال على رقم 403-943-2584.
- فكر في الانضمام لأحد منتديات الإنترنت على Facebook أو Twitter للتواصل مع أشخاص آخرين يعانون من أعراض كوفيد طويل الأمد.

## أنا مقيم في مجتمع محلي صغير. هل سيكون بإمكانني الحصول على نفس المساعدة التي يحصل عليها شخص يعيش في مدينة كبيرة؟

(I live in a small community. Will I be able to get the same help as someone living in a big city?)

- يحصل الأطباء والعاملين في مجال الرعاية الصحية في جميع أنحاء Alberta (بما في ذلك أطباء الأسرة ومقدمو الرعاية المجتمعية community care) على معلومات حول كيفية رعاية الأشخاص الذين تظهر عليهم علامات الإصابة بكوفيد طويل الأمد.
- استخدام الرعاية الافتراضية هو أمر يتم أيضًا النظر فيه.
- هناك عيادات متخصصة في مجال كوفيد طويل الأمد ولكنها متاحة فقط في Calgary و Edmonton في هذا الوقت. سيقرر طبيبك أو أي مقدم رعاية صحية آخر إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى عيادة متخصصة.

## لا أستطيع تحمل تكاليف العلاج الذي يقول فريق الرعاية الصحية الخاص بي أنني احتاجه. ماذا يمكنني أن أفعل؟

(I can't afford the treatment my healthcare team says I need. What can I do?)

- في بعض الأحيان عندما تكون مصابا بكوفيد طويل الأمد قد يقترح فريق الرعاية الصحية الخاص بك أنك بحاجة إلى علاج تنفسي أو وظيفي أو جسدي.
- يمكن لمعظم الأشخاص المصابين بكوفيد طويل الأمد التعامل مع مشكلاتهم الصحية أثناء تعافيتهم منه. جميع المعلومات المذكورة أعلاه في قسم "كيف يمكنني الحصول على معلومات" متاحة مجانًا للمقيمين في Alberta.
- تحدث مع طبيبك أو فريق الرعاية الصحية الخاص بك حول الخدمات الأخرى المتوفرة في منطقتك المحلية بدون تكلفة أو بتكلفة مخفضة.

# أعراض كوفيد طويل الأجل أو المخاوف الصحية المرتبطة به - الأسئلة الشائعة

(Long COVID Symptoms or Health Concerns - Frequently Asked Questions)

## C. تلقي اللقاح (C. Vaccination)

### إذا كنت أعتقد أنني مُصاب بكوفيد طويل الأمد، فهل يجب علي تلقي اللقاح؟

(If I think I have Long COVID should I still get vaccinated?)

- تقترح Alberta Health Services أن يتم تطعيم الأشخاص بمجرد أن يصبحوا مؤهلين وفقاً لـ [Alberta's COVID-19 vaccine program](#) (لبرنامج لقاح كوفيد-19 في Alberta) سواء سبق لهم وأن أصيبوا بكوفيد-19 أم لا. إذا كانت لديك أسئلة حول اللقاح أو صحتك، تحدث مع طبيب العائلة أو فريق الرعاية الصحية.
- يجد بعض الناس أن أعراضهم تتغير بعد تلقي اللقاح، ومع ذلك، يتم إجراء المزيد من الأبحاث حالياً لدراسة ذلك.