

## معلومات تتعلق بانتشار فيروس كوفيد-19 في Lilydale (Sofina Foods) (COVID-19 Outbreak Info – Lilydale (Sofina Foods))

### أسئلة وإجابات للعاملين في المصنع (Q & A for Plant Workers) 28 أغسطس، 2020

#### معلومات عن المرض (About the Illness):

#### ما هي أعراض كوفيد-19؟ (What are the symptoms of COVID-19?)

- يمكن لفيروس كوفيد-19 أن يشمل العديد من الأعراض مثل السعال وصعوبة التنفس والحمى والرشح وألم الحلق والشعور بالتعب وألم الرأس والإسهال والغثيان/القيء إلخ.-- توجد قائمة كاملة بالأعراض في هذا الرابط: <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16997.aspx#sign>

#### كم من الوقت تظل مُعدياً للآخرين بعد إصابتك بفيروس COVID؟ (How long are you contagious, once you get COVID?)

- نعتقد أنك تظل مُعدياً للآخرين/حاملاً للعدوى لمدة 10 أيام من بداية ظهور الأعراض عليك أو حتى وقت اختفاء الأعراض، أي الفترتين أطول.
- يستغرق الأمر بين 2 إلى 14 يوماً بعد تعرض الأفراد للفيروس كي تظهر عليهم أعراض المرض.
- يُمكن للأفراد أن يكونوا حاملين للعدوى / مصدرًا للعدوى حتى 2 يوم قبل ظهور أعراض المرض عليهم.
- هذا هو السبب في طلبنا للأفراد أن يقوموا بالعزل الذاتي. ويعني ذلك أن يتجنبوا مخالطة الآخرين لمدة 10 أيام. وهذه هي طريقة حماية الآخرين من حولك.
- وحتى إذا انتهت فترة 10 أيام ولا زالت لديك أعراض المرض، نطلب منك الاستمرار في العزل الذاتي لمنع انتشار العدوى للآخرين. سوف تتصل بك هيئة الصحة العامة Public Health لإعلامك بالوقت الذي يمكنك فيه إنهاء فترة العزل، الرجاء ألا تتوقف عن العزل الذاتي قبل تلقك هذا الاتصال.
- **لست بحاجة لإعادة الاختبار لإثبات أنك لم تعد مُعدياً للآخرين.**

#### متى يكون آمناً للعاملين المُتعافين من المرض العودة لأعمالهم؟ (When is it safe for recovered employees to return to work?)

- إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 الخاصة بك إيجابية أو ظهرت عليك أعراض المرض: يتم اعتبارك متعافياً من المرض بعد إتمامك ما لا يقل عن 10 أيام من العزل الذاتي على الأقل، تبدأ من تاريخ ظهور الأعراض عليك حتى اختفاء الأعراض منك بشكل تام-أي الفترتين أطول.
- إذا خالطت بشكل لصيق شخصاً ثبتت إصابته بفيروس كوفيد-19 أو خالطت شخصاً ربما يكون مصاباً بفيروس كوفيد-19: يمكنك العودة للعمل بعد مرور 14 يوماً من تاريخ مخالطتك مع الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 (بافتراض عدم ظهور أعراض عليك أو أن تكون نتيجة اختبارك إيجابية)

#### هل يمكن للأشخاص المصابين بالفيروس ولا تظهر عليهم الأعراض أن يتسبب الرذاذ الصادر عنهم في إصابة الآخرين بالفيروس؟ (Do infected and asymptomatic persons shed the virus enough to infect others?)

- الأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض هم الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 لكن نتيجة اختبار إصابتهم بالفيروس إيجابية.

- الأشخاص الذين تكون نتيجة اختبارهم إيجابية لفيروس كوفيد-19 ولا تظهر عليهم أعراض المرض يُعتقد أنهم قادرين على نقل العدوى للآخرين.
- في حالة عدم ظهور أية أعراض للمرض عليهم، يتم اعتبارهم مصدرًا للعدوى ويجب عليهم القيام بالعزل الذاتي لمدة 2 يوم قبل إجراء الاختبار و 10 أيام بعد ظهور نتيجة الاختبار الإيجابية.

مثال: ماري لا تظهر عليها أعراض المرض وقامت بعمل الاختبار يوم 1 يونيو، 2020 أظهر الاختبار إصابتها بفيروس كوفيد-19 يجب على ماري القيام بالعزل الذاتي حتى تاريخ 11 يونيو، 2020.

### إلى أي مدى يمكن للشخص الذي لا تظهر عليه أعراض الإصابة بالفيروس أن ينقل العدوى للآخرين؟ (How contagious can an asymptomatic person be?)

- لا توجد بيانات علمية مُحددة في هذا الصدد، لكن ما نراه في أرض الواقع هو أن أغلب الأشخاص الذين كان اختبار فيروس كوفيد-19 لديهم إيجابيًا يمكن تتبع منشأ إصابتهم إلى شخص مُصاب وظهرت عليه أعراض المرض.
- يُعتقد أن الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض المرض ليسوا ناقلين للعدوى بنفس درجة الأشخاص الذين ظهرت عليهم أعراض الإصابة بالفيروس. ومع ذلك لا يزال بإمكانهم نقل العدوى للآخرين ، لذلك يجب توخي أقصى درجات الحذر.

إذا كانت نتيجة الاختبار الأولي الخاصة بك سلبية، ولكن ظهرت فجأة عليك أعراض مرضية خفيفة مثل الإحساس بالحمى و/أو رشح الأنف و/أو تم الطلب إليك بإعادة إجراء الاختبار ولكنك تشعر الآن بالتحسن. هل من المأمون العودة للعمل؟  
(If you had initially tested negative but suddenly developed light symptoms like a feverish sensation and/or running nose and/or have been asked to be retested but now you feel better. Is it safe to return to work?)

- أي شخص تظهر عليه أعراض الإصابة بالفيروس يجب أن يقوم بالعزل الذاتي لمدة 10 أيام أو حتى اختفاء الأعراض (أي الفترتين أطول) كما يجب عليه السعي لإجراء الاختبار.

وهذا الأمر مطلوبٌ سواء كانت نتيجة فحص الإصابة بفيروس كوفيد-19 الخاص بهم إيجابية أو سلبية.

عند إجراء الفحص أول مرة كانت النتيجة سلبية. وبعد يومين شعرت بحمى خفيفة وكان لدي رشح بالأنف مرة أخرى. اتصلت برقم 811 وأخبرتني الممرضة بضرورة حضوري لإجراء الفحص مرة ثانية. هل يجب على العودة للعمل إذا كانت نتيجة الفحص سلبية مرة أخرى؟ (When I first tested my test came back negative. Two days later I felt feverish or had a runny nose again. I called 811 and was asked to come in for testing again. Should I go back to work if the test is negative again?)

نتيجة الفحص سلبية مرة أخرى؟ (When I first tested my test came back negative. Two days later I felt feverish or had a runny nose again. I called 811 and was asked to come in for testing again. Should I go back to work if the test is negative again?)

- الحمى المصحوبة برشح الأنف من أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19. فإذا ظهرت عليك هذه الأعراض بعد نتيجة سلبية لفحص الفيروس يجب عليك القيام بالعزل الذاتي لمدة 10 أيام أو حتى اختفاء الأعراض عنك، أي الفترتين أطول.
- يمكنك كذلك مطالعة موقع الإنترنت (<https://myhealth.alberta.ca/Journey/COVID-19/Pages/COVID-Self-Assessment.aspx>) أو الاتصال برقم 811 لطلب إجراء فحص ثاني. الرجاء الترتيب لإعادة عمل الفحص إذا عادت الأعراض للظهور عليك مُجددًا.
- فم بعمل العزل الذاتي لمدة 10 أيام أو عند اختفاء الأعراض، أي الفترتين أطول.
- إذا ظهرت نتيجة الفحص سلبية ولم يعد يظهر عليك أعراض الإصابة بالفيروس، يمكنك عندها العودة إلى العمل مُجددًا بعد مرور 10 أيام.

## إجراء الفحص (Testing):

إذا لم تظهر عليك أية أعراض، هل يمكن أن تكون نتيجة الفحص إيجابية؟  
(If you have no symptoms, can you test positive?)

- نعم، إذا كنت مصابًا بالفيروس يمكن أن تكون نتيجة الفحص إيجابية حتى قبل أن تظهر عليك أية أعراض مرضية.

الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض مرضية يمكنهم نشر الفيروس ونقل العدوى للآخرين. لماذا لا نقوم إذن بإجراء الفحص لجميع الأشخاص؟

**People who don't show symptoms can also spread the virus.)  
(Why not test everyone?)**

- نحن نتيح إمكانية إجراء الفحص لجميع العاملين في Lilydale/Sofina Foods وجميع مصانع اللحوم الأخرى، حتى ولو تم تظهر عليهم أعراض المرض.
- نحن نوصي بأن تقوم بإجراء الفحص حتى لو لم تظهر عليك أية أعراض مرضية. إجراء الفحص غير مطلوب حاليًا.
- كما نقوم حاليًا بإجراء الفحص في المنشآت والمؤسسات الأخرى مثل دور الرعاية المتواصلة.
- نقوم بإجراء الفحص للعاملين والمقيمين في هذه المنشآت حتى لو لم تظهر عليهم أعراض الإصابة بالفيروس.
- وبالنسبة لعامة الجمهور، فمن الأهمية بمكان فحص الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض لأنهم الأشخاص الأكثر قدرة على نقل العدوى للآخرين ونشر الإصابة بالفيروس على الأرجح.
- أي شخص تظهر عليه الأعراض في Alberta يحق له إجراء الفحص.
- يجب علينا موازنة قدرتنا على إجراء الفحص مع استراتيجيتنا للفحوص.
- جميع الفحوصات مجانية.
- نوصي أن تقوم ب إجراء الفحص.

حاولت القيام بعمل التقييم على الإنترنت، لكن الأسئلة صعبة على الفهم. ما الخيارات الأخرى التي تتيحها هيئة الصحة في ألبرتا AHS؟ (I tried to do the online assessment, but I don't understand)  
(the questions. What other options does AHS offer?)

- يمكنك الاتصال بهيلث لينك Health Link على رقم 811 والتحدث مباشرة مع ممرضة مسجلة تلقت تدريبًا متخصصًا للرد على ما يثير قلقك بشأن التعرض المحتمل للعدوى/الإصابة بفيروس كوفيد-19.
- كما تقدم هيلث لينك Health Link خدمة الترجمة الشفوية بأكثر من 300 لغة على مدار 7/24. إذا احتجت دعمًا لغويًا، الرجاء الاتصال برقم 811 لطلب المساعدة.

## العزل الذاتي والحماية (Self-Isolation and Protection):

هل يمكننا التحدث بشكل أكبر عن الحماية؟ يوجد الكثير من عدم الوضوح بشأن الأشخاص غير المصابين بالعدوى، ولكنهم قد يقيمون في مكان واحد مع أشخاص كانت نتيجة اختبارهم إيجابية أو ظهرت عليهم أعراض الإصابة بالفيروس ويقومون بالعزل الذاتي. قد يكون من غير الواضح لأولئك الأشخاص في هذا الموقف إذا ما كان يجب عليهم القيام بالعزل الذاتي هم

أيضًا، حتى لو كانوا بصحة جيدة. (Can we talk more about isolation? There is a lot)  
of confusion around those who are not infected but who may be living with those who are positive or symptomatic and isolating. It can be unclear to those in that (situation whether they have to isolate as well, even if they're feeling well.

- أي شخص يُقيم في مكان واحد مع شخص آخر ثبتت إصابته بفيروس كوفيد-19 يجب عليه أيضًا القيام بالعزل الذاتي لمدة 14 يومًا. تبدأ فترة الـ 14 يومًا من تاريخ بداية ظهور الأعراض المرضية.

- على سبيل المثال:
- إذا ثبت بشكل مؤكد إصابة الزوج بالفيروس يجب على الزوجة أيضا أن تقوم بالعزل الذاتي لمدة 14 يومًا من تاريخ بداية قيام زوجها بالعزل الذاتي. يجب على الزوج المريض أن يقيم في غرفة نوم منفصلة ويستخدم دورة مياه منفصلة للحد من انتشار العدوى لبقية أفراد الأسرة.

**إذا ثبت إصابة أحد أفراد المنزل بالفيروس، ماذا يجب على أفراد الأسرة الآخرين القيام به؟**  
**If there is a confirmed case in the household, what should the other people (in that household do?)**

- إذا ثبت بشكل مؤكد إصابة أحد أفراد الأسرة بعدوى فيروس كوفيد-19، يجب على جميع أفراد الأسرة المقيمين في نفس المنزل القيام بالعزل الذاتي لمدة 14 يومًا من تاريخ بداية ظهور أعراض المرض على الحالة المؤكدة.
- سوف يساعد ذلك على منع انتشار العدوى.
- إذا ثبتت إصابة فرد آخر من نفس الأسرة بالفيروس، تبدأ فترة العزل الذاتي لمدة 14 يومًا مرة أخرى لجميع أفراد الأسرة إذا كانت هنالك مخالطة متواصلة مع الحالة المؤكدة للإصابة بالفيروس.
- إذا واجه الأفراد صعوبة في القيام بالعزل الذاتي نظرا لعدد أفراد الأسرة الكبير يوجد دعم مجاني لمساعدة هؤلاء الأفراد على العزل الذاتي. للحصول على هذه الخدمات يمكنك الاتصال بطبيب الأسرة التابع له أو الاتصال برقم 811.

**لماذا يحدث أن يُصاب أحد أفراد الأسرة بعدوى فيروس كوفيد-19 ولا يُصاب به الآخرون في نفس الأسرة؟**  
**Why is it that some people in a household have gotten COVID-19 and (other people in that same household have not?)**

- في العديد من الأسر في الصين، لم يُصاب بعدوى الفيروس أكثر من 15% من أفراد نفس الأسرة. يتوقف عدد أفراد الأسرة الذين ستنتقل إليهم عدوى الإصابة على مدى نجاح الشخص المُصاب بالفيروس في العزل التام عن بقية أفراد الأسرة الآخرين الأصحاء.
- وربما يعود ذلك إلى أن إجراءات السلامة المعتادة التي قُمت بها أنت وبقية أفراد الأسرة مثل غسل اليدين والتنظيف الدوري للمنزل كانت كافية لوقف انتشار العدوى بالفيروس بين أفراد الأسرة الواحدة.

**الرجاء التكرم بشرح بروتوكول ارتداء الكمامة والمعالجة الآمنة للكمامات المستعملة/المتسخة. ما مدة صلاحية الكمامات؟ ماذا يجب عمله إذا أصبحت الكمامة مبللة/متسخة؟**

**Please explain mask protocol and safe handling of used/dirty masks.)**  
**(How long are masks good for? What if they get wet/dirty?)**

- الكمامات الطبية، الجاري استخدامها في Lilydale/Sofina Foods والتي نوصي جميع الأفراد باستخدامها في الأماكن العامة، مُصممة لحماية الآخرين: لمنع انتشار العدوى من الشخص الذي يرتديها إلى الآخرين.
- إذا أصبحت الكمامة مبللة، لن تكون فعالة في الوقاية من العدوى ويجب تغييرها.
- إذا كنت ترتدي الكمامة خارج المنزل أو في مقر عملك، يجب اعتبارها متسخة وتخلص منها بمجرد عودتك إلى المنزل.
- كيفية نزع الكمامة عن الوجه بطريقة صحيحة

1. نظف اليدين بمطهر يحتوي على الكحول أو بالماء والصابون

2. لا تلمس مقدمة الكمامة. ارفع الكمامة عن الوجه مستخدمًا الرباط المرن أو الحلقات

3. تخلص من الكمامة فورًا بإلقائها في سلة القمامة.

4. بعد التخلص من الكمامة، نظف اليدين بمطهر يحتوي على الكحول أو بالماء والصابون

- من الأهمية بمكان أن تقوم بإتباع الخطوات التالية بكل دقة. قد يكون الفيروس متواجدًا على سطح الكمامة من الخارج ومن ثم يلوث يديك عندما تقوم بلمس الكمامة.

- تقدم Lilydale/Sofina Foods الكمادات يوميا للعاملين فيها عند حضورهم للعمل كجزء من إجراءات الفحص في الموقع. كما تتوفر أيضًا طوال يوم العمل كمادات جديدة غير مستعملة إذا دعت الحاجة لذلك.
- إذا كنت قد قُمت بصنع الكمادة الخاصة بك، يجب عليك غسلها بصورة دورية. وسيلة الغسيل الفعالة والأكثر أمانًا للكمادة هو وضعها في غسالة الملابس الأوتوماتيكية مثل الملابس العادية.

### ما هي التوصيات الخاصة بمشاركة ركوب السيارات/الحافلات؟ (What are the recommendations around carpooling?)

- نوصي بإتباع العاملين للدلائل الإرشادية للتشارك في ركوب السيارات/الحافلات.
  - لا يجوز ركوب أكثر من 2 فرد من منزلين مختلفين في نفس السيارة، بحيث يجلس الفرد الثاني في المقعد الخلفي للسيارة لتحقيق أقصى قدر من التباعد بينهما.
  - يجب ارتداء الكمادات بطريقة صحيحة بحيث تغطي الفم والأنف في جميع أوقات التواجد معًا في السيارة.

### سلامة العاملين في Lilydale (Worker Safety at Lilydale):

ما هي الإجراءات الحالية لضمان سلامة العاملين الجُدد والعائدين للعمل في المصنع؟ هل سيخضعون لفحص الإصابة بالفيروس قبل بداية استلامهم أعمالهم؟  
(What is the current procedure for new and returning employees coming to the plant? Are they being tested before they start work?)

- بالنسبة للعاملين الحاليين في المصنع تم بالفعل إتاحة إمكانية إجراء اختبار الإصابة بالفيروس أمامهم.
- جميع العاملين الجُدد والعائدين للعمل تم توجيههم لترتيب خضوعهم لفحص الإصابة بالفيروس قبل عودتهم للعمل في Lilydale/Sofina Foods.
- إذا شعرت بتوَعك، يجب عليك ألا تتوجه لعملك. الرجاء الاتصال بـ Lilydale/Sofina Foods لإخطارهم بغيابك عن العمل وما تشعر به من أعراض مرضية.
- للحد من انتشار العدوى بفيروس كوفيد-19، من الأهمية بمكان أن لا يتوجه المُصابين بالعدوى لأماكن أعمالهم.
- إذا كنت تشعر بوعكة صحية أو ظهرت عليك أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19، الرجاء الاتصال برقم 811 لمناقشة هذه الأعراض وستقوم ممرضة مُسجلة بتحديد إذا ما كان يجب عليك القيام باختبار الإصابة بفيروس كوفيد-19 أم لا.
- في حالة كان لدى العاملين أسئلة تتعلق بفيروس كوفيد-19 أو بشأن العودة للعمل، يجب توجيههم للتواصل مع إدارة الموارد البشرية.

هل يمكن اعتبار استمرار العمل في Lilydale/Sofina Foods آمنًا بالرغم من أن بعض العاملين لم يتم خضوعهم لفحص الإصابة؟  
(Do you consider it safe to continue the production at Lilydale/Sofina Foods even though some people have not been tested?)

- نعم. الأمر الأكثر أهمية في الوقت الحالي لضمان منع انتشار العدوى في Lilydale/Sofina Foods أو أي مكان عمل آخر، هو ممارسة وتطبيق تدابير النظافة الصحية الجيدة، مثل الحفاظ على مسافة التباعد الجسدي عن الآخرين، ارتداء الكمادة عندما لا يتيسر التباعد الجسماني عن الآخرين، غسل اليدين بالماء والصابون بصورة دورية أو باستخدام مُطهر اليدين والبقاء في المنزل في حالة الشعور بالمرض.
- أصدرنا توصيات لأماكن العمل تضمن حماية العاملين فيها، كانت بالفعل مُطبقة في Lilydale/Sofina Foods أو سيتم تطبيقها.
- وهذه التدابير سلوكية في الأساس تتطلب منا جميعًا أن نستوعبها جيدًا وأن نمارسها بكل دقة - وقد يكون ذلك صعبًا على البعض منا. كما قُمتنا أيضًا بإصدار توصيات بوضع حواجز مادية، مثل الفواصل البلاستيكية لتوفير المزيد من الحماية الإضافية في حالة التهاون في تنفيذ التغييرات السلوكية.

أرقام وأسماء الأشخاص الذين يمكن للعاملين في Lilydale/Sofina التواصل معهم  
:(Important Contacts for Workers at Lilydale/Sofina)

Sofina  
Christian Glico  
403-718-0047 تحويلة 3342

Calgary Catholic Immigration Society  
<https://www.ccisab.ca/>  
403-262-2006

موزاييك شبكة الرعاية الأولية (PCN) Primary Care Network  
<http://mosaicpcn.ca/About/Pages/MPCN-Clinics.aspx>

401 مكتب UFCW  
<https://gounion.ca/>  
403-291-1047

مزيد من المعلومات (بعده لغات)  
<https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page16944.aspx>

معلومات كوفيد-19 صادرة عن Alberta Health  
[www.alberta.ca/covid19](http://www.alberta.ca/covid19)

الأسئلة:  
[Community.engagement@ahs.ca](mailto:Community.engagement@ahs.ca)