

أسئلة متكررة حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) للجمهور (novel Coronavirus (COVID-19) FAQs for Public)

صادر عن مركز تنسيق الطوارئ للخدمات الصحية بمقاطعة ألبرتا (ECC) AHS

تمت المراجعة في 26 يونيو، 2020

ترجى الملاحظة: نقوم بكافة ما بوسعنا من أجل تحديث قائمة الأسئلة المتكررة، إلا أنه عليك زيارة www.alberta.ca/covid19 للحصول على أحدث المعلومات حول الوضع في ألبرتا.

إذا كنت أحد عاملي الرعاية الصحية في ألبرتا، يرجى التفضل بزيارة www.ahs.ca/covid.

ما الذي يحدث في ألبرتا؟ (What's happening in Alberta?)

لا تزال تظهر حالات كوفيد-19 في ألبرتا. للاطلاع على العدد الحالي للحالات وعلى معلومات إضافية لسكان ألبرتا، قم بزيارة www.alberta.ca/covid19.

ما هو فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟ (What is novel coronavirus (COVID-19)?)

- فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات. تسبب بعض فيروسات كورونا اعتلال الجهاز التنفسي لدى البشر، ويتراوح ذلك بين نزلة البرد العادية والخفيفة والالتهابات الرئوية الشديدة. بينما يتسبب البعض الآخر منها باعتلال لدى الحيوانات فقط. في حالات نادرة، يمكن أن تصيب فيروسات كورونا الحيوانية البشر بالعدوى، وفي حالات أكثر ندرة، يمكن أن تنتشر من شخص إلى آخر عن طريق المخالطة اللصيقة.
- كوفيد-19 هو عبارة عن فيروسات كورونا مستجدة. فيروسات كورونا المستجدة هي سلالات جديدة من الفيروس لم يتم التعرف عليها سابقاً لدى البشر.
- وهذا يعني أن الناس لا يتمتعون بالمناعة ضدها، وأنه لا يوجد أي لقاح محدد أو علاج لها.

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

- تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً لكوفيد-19:
 - الحمى
 - سعال جديد أو مزمن يزداد سوءاً
 - ضيق نفس أو صعوبة في التنفس تظهر لأول مرة أو تزداد سوءاً
 - ألم الحلق
 - رشح الأنف
- وقد تشمل الأعراض الإضافية لكوفيد-19:
 - انسداد الأنف
 - ألم عند البلع
 - صداع
 - قشعريرة
 - آلام في العضلات أو المفاصل
 - الشعور بالاعتلال بشكل عام، أو تعب جديد أو إجهاد شديد
 - أعراض الجهاز الهضمي (الغثيان أو القيء أو الإسهال أو فقدان شهية لا تفسر له)
 - فقدان حاسة الشم أو الذوق
 - التهاب الملتحمة، أو ما يسمى بالعين الوردية

أسئلة متكررة حول كوفيد-19 للجمهور | 2

آخر تحديث في 2020/6/26

- يشفى معظم الناس (حوالي 80%) من هذا المرض من دون الحاجة إلى علاج خاص. إلا أنه قد يتسبب في اعتلال خطير. يُعد كبار السن أو الأفراد الذين يعانون من مشاكل صحية أخرى أكثر عرضة للإصابة باعتلال خطير قد يتضمن:
 - صعوبة التنفس
 - التهاب رئوي
 - ثمة احتمال حدوث وفيات لدى الحالات الشديدة.
- بالرغم من أننا لا زلنا نتعلم عن مرض كوفيد-19، إلا أنه يبدو أن الاعتلال الخطير يصيب في الغالب الأشخاص الأكبر سنًا أو الذين يعانون من حالات مرضية سابقة مثل:
 - ارتفاع ضغط الدم
 - أمراض القلب و/أو الرئتين
 - السرطان
 - السكري

كيف ينتشر كوفيد-19 من شخص إلى آخر؟ (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- ينتقل كوفيد-19 من خلال انتشاره من شخص لآخر من خلال:
 - القطرات، مثل تلك الناتجة عن السعال أو العطس، والتحدث والضحك والغناء.
 - لمس الأشياء أو الأسطح الملوثة، ومن ثم لمس عينيك أو أنفك أو فمك.
- كوفيد-19 ليس محمول جواً ولا يمكنه الانتشار من خلال الهواء وعلى مدى مسافات بعيدة أو فترات زمنية طويلة كالحصبة على سبيل المثال. وتشير الدراسات إلى أن الفيروس لا يبقى في العادة على قيد الحياة إلا لساعات قليلة على السطح، إلا أنه من الممكن أن يبقى على قيد الحياة لعدة أيام في الظروف المثالية.
- ويمكن للأشخاص المصابين بكوفيد-19 نشره إلى أشخاص آخرين قبل بدء شعورهم بالمرض أو حتى إن لم تظهر لديهم أية أعراض. ولكن، أعلى مستوى لخطر إنتشار كوفيد-19 ينجم عن الأشخاص المصابين بالأعراض مثل السعال أو سيلان الأنف.

من هم الأكثر عرضة للإصابة باعتلال شديد من جراء كوفيد-19؟ (Who is most at risk for becoming very sick with COVID-19?)

- على الرغم من أن معظم الأفراد المصابين بكوفيد-19 سيعانون من اعتلال خفيف، من المرجح إصابة بعض الأفراد باعتلال شديد. كما يبدو أن كبار السن والأفراد الذين يعانون من ظروف صحية مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري ومرض القلب ومرض الرئة، أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض الشديد.

ما هي توصياتكم للأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة أو المصابين بالربو أو الأكثر عرضة لخطر الاعتلال الشديد لأسباب طبية أخرى؟

What are your recommendations for people who are immune compromised, have asthma or at high risk (of severe illness for other medical reasons?)

- ابقَ في المنزل. حان الأوان لتبقى في المنزل وتجنب حضور المناسبات الاجتماعية وغيرها من الخروجات غير الضرورية.
- إذا كنت مضطراً لمغادرة منزلك، فتأكد من اتباع [التباعد الجسدي](#) على نحو سليم. ارتدِ الكمامة في الأماكن العامة في الحالات التي يصعب فيها الحفاظ على مسافة تباعد جسدي قدرها مترين 2 طوال الوقت. ينبغي استعمال [الكمامات](#) بالإضافة إلى الإجراءات الصحية العامة الأخرى للحد من انتشار المرض.
- اتبع ذات الممارسات الموصى بها للحماية من جميع الأمراض التنفسية ألا وهي:
 - [اغسل يديك](#) باستعمال محلول كحولي أو الصابون والماء الدافئ لمدة لا تقل عن عشرين ثانية.
 - تجنب ملامسة وجهك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك.
 - تجنب مخالطة المرضى عن قرب.
 - نظف الأسطح التي تكثر ملامستها وطهرها.
 - عندما تكون مريضاً، [احرص على تغطية سعالك و عطسك بذر اعك](#) ومن ثم قم بغسل يديك.
- اتصل بـ 911 إذا أصبت بمرض شديد وكنت بحاجة إلى الرعاية الطبية الفورية.

كيف تتم معالجة كوفيد-19؟ (How is COVID-19 treated?)

- يتعافى معظم الأشخاص المصابون بمرض خفيف من تلقاء أنفسهم. بالرغم من عدم وجود أي أدوية محددة لعلاج كوفيد-19 في الوقت الحالي، إلا أنه يتم استعمال الرعاية الداعمة لعلاج الأشخاص المصابين بكوفيد-19. نظام الرعاية الصحية في ألبرتا قادر على توفير رعاية فعالة للأفراد الذين يصابون باعتلال خطير جراء كوفيد-19.

ما الفرق بين كوفيد-19 والإنفلونزا؟ (What is the difference between COVID-19 and influenza?)

يتشابه كوفيد-19 في بعض النواحي مع الإنفلونزا:

- فكلا الكوفيد-19 والإنفلونزا يتسببان بمرض تنفسي لدى الأشخاص المرضى.
- وكلاهما ينتشران بالطريقة ذاتها من خلال القطرات الصغيرة من الأنف والدم.
- ولا ينتشر أي منهما من خلال الهواء على مدى المسافات والفترات الزمنية الطويلة على العكس من مرض الحصبة.

هناك بعض الفروقات الرئيسية بين كوفيد-19 والإنفلونزا:

- لا يوجد لدينا حالياً أي لقاح أو علاج محدد لكوفيد-19. يتم تطوير لقاح جديد للإنفلونزا كل عام للحماية من أحدث سلالات الإنفلونزا.
- يتسبب كوفيد-19 بمرض شديد لدى نسبة أعلى من الحالات مقارنة مع الإنفلونزا الموسمية. تعتمد تقديرات معدل الوفيات في حالات كوفيد-19 على عدة أمور، ولكنها تتراوح في المعدل من حوالي 3-4 وفيات لكل 100 شخص مصاب. بالمقارنة، فإن الإنفلونزا الموسمية تسبب الوفاة لحوالي شخص 1 من بين كل 1000 شخص مصاب.
- نظراً لقدرة كوفيد-19 على التسبب بمرض شديد، من الضروري منع انتشاره من خلال بقاء الأشخاص المصابين بالسعال أو الحمى في المنزل وبعيداً عن الآخرين.

هل ثمة لقاحات لمنع الإصابة بكوفيد-19؟ (Are there vaccines to prevent COVID-19?)

- ليس بعد. حالياً، يتم إجراء أبحاث عديدة لتطوير لقاح، ولكن يمكن أن تمر فترة قبل تطوير لقاح والموافقة على استخدامه في كندا.

كيف يمكنني حماية نفسي وعائلتي من كوفيد-19؟ (How can I protect myself and my family from COVID-19?)

- تأكد من اتباع [التباعد الجسدي](#) على نحو سليم. ارتدِ الكمامة في الأماكن العامة في الحالات التي يصعب فيها الحفاظ على مسافة تباعد جسدي قدرها مترين 2 طوال الوقت. ينبغي استعمال [الكمامات](#) بالإضافة إلى الإجراءات الصحية العامة الأخرى للحد من انتشار المرض.
- التزم بذات الممارسات التي نوصي بها للحماية من جميع الأمراض التنفسية ألا وهي:
 - [اغسل يديك](#) باستعمال محلول كحولي أو الصابون والماء الدافئ لمدة لا تقل عن عشرين ثانية.
 - تجنب ملامسة وجهك أو أنفك أو فمك قبل غسل يديك.
 - تجنب مخالطة المرضى عن قرب.
 - نظف الأسطح التي تكثر ملامستها وطهرها.
- في حال إصابتك بالمرض، ينبغي عليك البقاء في المنزل وإتمام "تقييم كوفيد-19 الإلكتروني" لترى فيما إن كان عليك إجراء الفحص أم لا.

متى علي الذهاب إلى المستشفى؟ (When should I go to the hospital?)

- اتصل بـ 911 إذا كنت مصاباً بمرض خطير وكنت في حاجة لتلقي عناية طبية فورية.
- ما لم تكن بحاجة إلى رعاية طبية طارئة وكنت تعتقد أنك قد تكون مصاباً بكوفيد-19، بإمكانك الاتصال بطبيبك أو بالرقم 811 للحصول على تقييم صحي افتراضي وإحالة.

فحص كوفيد-19 في ألبرتا (COVID-19 TESTING IN ALBERTA)

هل ينبغي أن أخضع لفحص كوفيد-19؟ (Should I be tested for COVID-19?)

- فحص كوفيد-19 متوفر الآن لجميع سكان ألبرتا، حتى وإن لم تظهر عليهم أية أعراض.
- قم بإتمام التقييم الإلكتروني [ومن ثم احجز موعد فحصك على الإنترنت](#) اليوم.

متى أكون ملزم قانوناً بعزل نفسي ومتى لا يكون من الإلزامي عليّ عزل نفسي أثناء انتظاري لنتائج فحص كوفيد-19 الخاص بي؟ (When am I legally required to isolate and when do I not have to isolate while waiting for my COVID-19 test results?)

- يكشف فحص كوفيد-19 وجود الفيروس في أنفك أو حلقك من عدم وجوده. من المهم أن تفهم ما عليك القيام به أثناء انتظارك لنتائج فحصك، وما معنى النتيجة الإيجابية أو السلبية لفحص كوفيد-19:

أسئلة متكررة حول كوفيد-19 للجمهور | 4

آخر تحديث في 2020/6/26

- أنت ملزم قانونًا بعزل نفسك إذا:
 - تم تأكيد إصابتك بكوفيد-19 وكانت نتيجة فحصك إيجابية؛
 - في حال إصابتك بالسعال أو الحمى أو ضيق النفس أو رشح الأنف أو التهاب الحلق بشكل لا صلة له بمرض أو حالة صحية موجودة لديك في السابق؛
 - في حال مخالطتك في الأيام الـ 14 الأخيرة لشخص تعرف بأنه مصاب بكوفيد-19؛ أو
 - سفرك إلى خارج كندا في غضون الأيام الـ 14 الأخيرة.
- حتى وإن لم تكن ملزمًا قانونًا بعزل نفسك، ينبغي عليك البقاء في المنزل في حال إصابتك بأي مرض إلى حين اختفاء الأعراض.
- للمزيد من المعلومات يُرجى الاطلاع على إرشادات العزل الذاتي.
- لست ملزمًا بعزل نفسك إذا:
 - لم تكن لديك أية أعراض للمرض، ولم تخالط شخصًا ما تعرف أنه مصاب بكوفيد-19 ولم تسافر خارج كندا في غضون الأيام الـ 14 الأخيرة؛
 - إذا كنت تنتظر النتائج ولم تكن لديك أية أعراض عند فحصك وليست لديك أية أعراض الآن؛
 - إذا كانت لديك أعراض مرضية متعلقة بمرض أو حالة صحية تعاني منها سابقًا، وليست أعراض جديدة؛ وكانت نتيجة فحصك لكوفيد-19 سلبية ولم تكن لديك أية أعراض مرضية ولم تخالط أي شخص مصاب بكوفيد-19؛
 - إذا كانت نتيجة فحصك لكوفيد-19 سلبية وكنت تعاني من سعال أو حمى أو ضيق نفس أو رشح أنف أو التهاب حلق مرتبط بمرض أو حالة صحية موجودة لديك في السابق.

لقد تلقيت للتو نتيجة فحصي الإيجابية لكوفيد-19. ماذا أفعل؟ (I just received a positive COVID-19 test result. What do I do?)

- إذا كنت تعاني حاليًا/أو في السابق من الأعراض وكانت نتيجة فحصك لكوفيد-19 إيجابية، أنت ملزم قانونًا بعزل نفسك لمدة 10 أيام من بدء ظهور الأعراض لديك وإلى حين اختفائها (أي الفترتين أطول).
- إذا لم تكن مصاب بأية أعراض، ولكن كانت نتيجة فحصك إيجابية، أنت ملزم قانونًا بعزل نفسك لمدة 10 أيام من تاريخ فحصك؛ وسيغير هذا التاريخ في حال إصابتك بأعراض خلال فترة الـ 10 أيام هذه. ستقوم Public Health بتزويدك بالإرشادات.
- يساعد العزل على منع انتشار كوفيد-19 من خلال تقليل فرصة انتشار الفيروس إلى الآخرين.
- ينبغي عليك البقاء في المنزل - وعدم مغادرة منزلك أو الذهاب إلى العمل أو المدرسة أو الفعاليات الاجتماعية أو أي تجمعات عامة أخرى إلا في حال احتياجك للمساعدة الطبية:
- اتصل بـ 911 إذا كنت مصابًا بمرض خطير وكنت في حاجة لتلقي عناية طبية فورية. أخبرهم بأنك مصاب بكوفيد-19.
- في حال عدم احتياجك للرعاية الطبية العاجلة، يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك أو بالرقم 811 لإجراء تقييم صحي افتراضي.
- تجنب مخالطة الأشخاص الآخرين بشكل لصيق، بما في ذلك أفراد عائلتك، وخاصة كبار السن منهم أو الأشخاص من ذوي الحالات المزمنة أو المناعة الضعيفة.
- اغسل يديك بشكل متكرر وجيد، وغطِّ فمك وأنفك عند السعال والعطس، وتجنب مشاركة الأدوات المنزلية مع الآخرين ونظف الأسطح التي تلمسها وتشاركها مع الآخرين وعقمها بشكل متكرر.
- ستصل بك Public Health لتزويدك بالمعلومات والإرشادات.

لقد تلقيت للتو نتيجة فحصي السلبية لكوفيد-19. ماذا أفعل؟ (I just received a negative COVID-19 test result. What do I do?)

- إذا لم تكن لديك أعراض مرضية، و لم تخالط أي شخص تعرف أنه مصاب بكوفيد-19 أو لم تعد من السفر من خارج كندا في غضون الأيام الـ 14 الأخيرة، أنت لست ملزم بعزل نفسك. استمر باتباع آداب السعال والعطس ونظافة اليدين، وممارسة التباعد الجسدي.
- إذا كانت نتيجة فحصك سلبية ولكنك خالطت شخص نتيجة فحصه إيجابية أو كنت قد عدت من السفر من خارج كندا، لا يزال ينبغي عليك عزل نفسك لمدة 14 يوم من آخر مخالطة لك للشخص المصاب أو من يوم عودتك إلى كندا.
- تذكر: نتائج فحصك تدل على إصابتك أو عدم إصابتك عند لحظة إجرائك للفحص فقط. وهي لا تخبرك إن كنت قد أصبت بكوفيد-19 في وقت سابق، ولا تتنبأ بإصابتك به في المستقبل. سيتوجب عليك الاستمرار باتباع جميع إجراءات الصحة العامة، مثل التباعد الجسدي ونظافة اليدين، حتى وإن كانت نتيجة فحصك سلبية.
- في حال ظهرت لديك أعراض جديدة، اعزل نفسك وقم بإجراء التقييم الذاتي الإلكتروني لكوفيد-19، أو اتصل بـ Health Link على الرقم 811 للمزيد من النصائح.

عن ماذا يكشف فحص سكان ألبرتا غير المصابين بالأعراض؟ (What does the testing of asymptomatic Albertans reveal?)

- الفحص قادر فقط على تحديد فيما إن كان الشخص مصاب بكوفيد-19 أم لا عند لحظة إجراء الفحص، حتى وإن لم يكن مصابًا بأية أعراض. لا يمكن للفحوصات أن تحدد بشكل موثوق فيما إن كان الشخص كان قد أصيب بكوفيد-19 في وقت سابق أم لا. كما أنها لا تستطيع تقييم مناعة الشخص لكوفيد-19. سيتم تزويد النتائج من خلال الهاتف في غضون بضعة أيام من إجراء الفحص. يُرجى العلم أنه أي شخص لم تظهر لديه أعراض عند

أسئلة متكررة حول كوفيد-19 للجمهور | 5

آخر تحديث في 2020/6/26

فحصه وكانت نتيجة فحصه لكوفيد-19 إيجابية يكون ملزم قانوناً بعزل نفسه لمدة 10 أيام بعد أخذ المسحة. كما سيتوجب على المخالطين اللصيقين للأشخاص الذين تكون نتيجة فحصهم إيجابية عزل أنفسهم. ستقوم AHS بإجراء متابعة Public Health لجميع الحالات ولمخالطتهم اللصيقين.

ما الذي ينبغي أن أقوم به إن أصبت بأعراض وظننت أنني مصاب بفيروس كوفيد-19؟ (What should I do if I have symptoms and think I have COVID-19?)

- ينبغي عليك [عزل نفسك](#).
- زُر www.ahs.ca/covid لحجز موعد لفحص كوفيد-19. إذا كان استعمال الإنترنت غير متاح لك، اتصل بالرقم [811](tel:811) لحجز موعد عبر الإنترنت للأفراد الذين يرغبون بالخضوع للفحص.
- يرجى عدم زيارة المستشفى أو عيادة الطبيب أو المختبر أو منشآت الرعاية الصحية من دون استشارة طبيبك أو (811) Health Link أولاً.
 - اتصل بـ 911 إذا كنت بحاجة لتلقي العناية الطبية الفورية. أخبرهم أنك ربما تكون مصاباً بفيروس كوفيد-19.
 - في حال عدم احتياجك للرعاية الطبية العاجلة، يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك أو بالرقم 811 لإجراء تقييم صحي افتراضي وإحالتك إلى الجهة المختصة.

هل تغيرت معايير فحص كوفيد-19؟ (Did the criteria for COVID-19 testing change?)

تستمر AHS بمراجعة معايير الفحص في ألبرتا حسب القدرات المحسنة للفحص المخبري وحسب تطور جائحة كوفيد-19. وستستمر هذه الفئات بالتغير في الأسابيع والشهور المقبلة مع تطور الجائحة.

- اعتباراً من 29 مايو، جميع سكان ألبرتا مؤهلون للخضوع لفحص كوفيد-19، سواء كانوا يعانون من أعراض أم لا. يتم الفحص من خلال أخذ موعد مسبق يمكن حجزه بكل سهولة عبر الإنترنت من خلال زيارة الموقع www.ahs.ca/covid. إذا كان استعمال الإنترنت غير متاح لك، اتصل بالرقم [811](tel:811) لحجز موعد عبر الإنترنت للأفراد الذين يرغبون بالخضوع للفحص.
- وهذا يعني أن المقيمين الذين يحملون الأعراض والذين لا يحملونها من كافة المناطق مؤهلون الآن للخضوع للفحص.
 - ويمكن لعامة أفراد الشعب الاستمرار باستعمال [أداة التقييم الإلكتروني](#) التي تم تطويرها لأجلهم.
- يُرجى العلم أن أي شخص مصاب بالسعال أو الحمى أو ضيق النفس أو صعوبة في التنفس أو رشح الأنف أو التهاب الحلق بشكل لا صلة له بمرض أو حالة صحية موجودة لديه في السابق ملزم قانوناً [بعزل نفسه](#). ولكن، "يسمح" لهؤلاء الأشخاص بمغادرة منازلهم للحضور لإجراء الفحص مع اتباع [الإرشادات](#) المبينة في إعفاء الأشخاص المحجورين أو المعزولين الذين يحتاجون للخضوع لفحص كوفيد-19 أو للعناية الحرجة لحالات طبية موجودة مسبقاً أو لتلقي العناية الطارئة.

لم قامت خدمات AHS بتغيير معايير الفحص؟ (Why did AHS change the testing criteria?)

- من خلال هذا الفحص الموسع نحصل على صورة أوضح حول مدى نجاعة الإجراءات الصحية الحكومية في احتواء مرض كوفيد-19. هذه المعلومات هامة لمساعدتنا في تنفيذ مزيد من الإجراءات نحو إعادة إطلاق ألبرتا.
- تستمر فئات سكان ألبرتا المؤهلين للخضوع للاختبار بالتغير في الأسابيع والشهور المقبلة لتعكس تطور الجائحة.

إذا كنت بحاجة للخضوع للفحص، هل بإمكانني الحصول على نتائج عبر المتصل التلقائي؟

(If I require testing, can I receive my results by autodialer?)

- سيتوفر لجميع سكان ألبرتا الخاضعين لفحص كوفيد-19 خيار تلقي نتائج فحص كوفيد-19 السلبية عبر الهاتف من خلال نظام المتصل التلقائي. سيمكن الأفراد الخاضعون لاختبار كوفيد-19 فرصة الموافقة على وسيلة المتصل التلقائي لتلقي نتائج اختبار كوفيد-19 السلبية عند حجزهم لموعد عبر الإنترنت أو في الوقت الذي تتم فيه إحالتهم للفحص.
- سيتم الاتصال بكافة الأفراد أصحاب النتائج الإيجابية لفيروس كوفيد-19 بواسطة أحد أفراد فريق AHS Public Health للمتابعة وإدارة الحالة. لن تقوم AHS بتقديم النتائج الإيجابية من خلال الرسائل المؤتمتة.
- إذا كنت قد وافقت على تلقي نتائجك السلبية من خلال المتصل التلقائي، ستحصل على نتائجك السلبية من خلال مكالمات هاتفية مؤتمتة.
- في حال عدم تمكن نظام المتصل الذاتي من الوصول إليك ولم يتوفر لديك البريد الصوتي، أو في حال عدم منحك لموافقتك على تلقي نتائجك السلبية من خلال المتصل التلقائي، سيحاول شخص ما من AHS الاتصال بك مباشرة للتأكد من حصولك على نتائج فحصك السلبية.
- إذا تعذر على نظام المتصل التلقائي الوصول إليك بعد سبعة أيام من وقت المحاولة الأولى، سيكون بالإمكان الوصول إلى نتائجك من خلال موقع [MyHealthRecords](#)، أو يمكنك زيارة طبيب عائلتك للحصول على نتائجك.
- يُرجى العلم: للحصول على نتائج فحصك سيتوجب عليك إزالة أي إعدادات تمنع الاتصالات مجهولة المصدر من هاتفك ليتمكن نظام الاتصال التلقائي من الوصول إليك. أثناء انتظارك لنتائج فحصك، يُرجى التأكد من الرد على أي مكالمات مجهولة المصدر، أو على المكالمات من أرقام لا تميزها.

أسئلة متكررة حول كوفيد-19 للجمهور | 6

آخر تحديث في 2020/6/26

- في الختام، يُرجى العلم أنه في حال خضوع عدة أشخاص من منزلك للفحص وتم استعمال رقم الهاتف ذاته لكل واحد منهم، فسيقوم شخص ما من AHS بالاتصال بكم لإبلاغكم بالنتائج بدلاً من نظام المتصل التلقائي.

ما هي إجراءات خدمات AHS عقب الكشف عن حالة مؤكدة من كوفيد-19؟ (What is AHS' process following a confirmed case of COVID-19?)

- عند الكشف عن حالة مؤكدة من كوفيد-19 من خلال الفحص المخبري، سيتصل فريق Public Health التابع لخدمات AHS بالشخص المصاب ويزوده بتوجيهات للعزل الذاتي. كما تعمل Public Health مع الفرد المصاب لتحديد الأفراد الذين كان مخالطاً لهم منذ بدء الأعراض لديه.
- ومن ثم تتصل خدمات AHS مباشرة بكافة الأفراد الذين قد يكونوا تعرضوا لأصحاب الحالات المؤكدة. سيطلب من هؤلاء التزام العزل الذاتي والخضوع لاختبار كوفيد-19. يسمى هذا الإجراء تقفي المخالطة، ويتم استجابة لكل حالة من حالات كوفيد-19 المؤكدة من خلال الفحص المخبري.
- فقط الأفراد الذين يتم الاتصال بهم مباشرة بواسطة خدمات AHS يعتبرون عرضة لأي حالة. ما لم يتم الاتصال بك مباشرة بواسطة AHS، إذا أنت لا تعد مُعرضاً.
- لحماية خصوصية المريض، لن يتم الإفصاح عن أي تفاصيل تخص المريض صاحب الحالة المؤكدة من فيروس كوفيد-19.
- إذا كان من المعروف أنك تعرضت لحالة مؤكدة من كوفيد-19، سيتم الاتصال بك مباشرة بواسطة AHS.

معدات الوقاية الشخصية (PPE) ((PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE))

أنا قلق من الإصابة بكوفيد-19. هل يتعين علي ارتداء القفازات عند الخروج من المنزل أو التواجد في الأماكن العامة؟ (I am worried about catching COVID-19. Should I wear gloves when outside of my house or in public places?)

- تعد القفازات الطبية عنصرًا شديد الأهمية من المعدات الوقائية الشخصية للعاملين في القطاع الصحي. إلا أنه ليس على عموم الناس ارتداء القفازات خلال قيامهم بنشاطاتهم اليومية، مثل شراء الحاجيات.
- يمكن للقفازات أن تمنحك شعورًا كاذبًا بالأمان. ما لم يتم استخدامها والتخلص منها على نحو ملائم، قد تشكل القفازات سطحًا آخرًا يمكن للفيروس أن يعيش عليه - وقد يتسبب ذلك بتسهيل نقل الفيروس.
- القفازات لا تحل محل النظافة الصحيحة لليدين.
- ننصح **بغسل اليدين** جيدًا وباستمرار (باستخدام الصابون والماء لمدة 20 ثانية) أو تنظيف اليدين باستعمال معقم اليدين الكحولي في حال عدم اتساخهما بشكل واضح وتغطية الفم عند السعال أو العطس. تجنب ملامسة وجهك أو أنفك أو فمك بغض النظر عما إذا كنت ترتدي القفازات أم لا. لا تزال هذه الطرق المثلى المثبتة للوقاية من انتشار الاعتلالات التنفسية.
- أما بالنسبة لأولئك الذين يختارون ارتداء القفازات، لا بد من اتباع الخطوات المناسبة لارتدائها:
 - لا بد من غسل اليدين على الدوام و/أو تطهيرها قبل ارتداء القفازات وبعد خلعها.
 - لا بد من تغيير القفازات عند اتساخها أو تلفها.
 - استبدل القفازات إذا قمت بلامسة وجهك، بالأخص عينيك أو أنفك أو فمك، أو تغطية سعالك أو عطسك باستخدام يديك أثناء ارتداء القفازات.
 - لا بد من التخلص من القفازات المخصصة للاستخدام الأحادي وعدم استخدامها مجددًا بعد خلعها.
 - لا بد من تنظيف القفازات المخصصة للاستخدام المتكرر وتطهيرها بعد كل استعمال.

أنا قلق من الإصابة بكوفيد-19. هل يتعين علي ارتداء كمامة عند مغادرة المنزل أو التواجد في الأماكن العامة؟ (I am worried about catching COVID-19. Should I wear a mask if I have to leave my house or when in public?)

- نحن نشجع سكان ألبرتا على ارتداء الكمامات في الأماكن العامة في الحالات التي يصعب فيها الحفاظ على مسافة تباعد جسدي قدرها مترين 2 طوال الوقت.
- لم يثبت دور الكمامة غير الطبية، مثل الأقنعة المصنوعة منزليًا من القماش، في حماية الشخص الذي يرتديها.
- إلا أن ارتداء الكمامة قد يساعد في حماية الآخرين من حولك.
- وذلك لأن غطاء الوجه وسيلة أخرى لتغطية الفم والأنف لحماية الأفراد الآخرين أو الأسطح جراء القطرات التنفسية.
- بالإضافة إلى ذلك، قد يحول ارتداء الكمامة دون ملامستك لأنفك وفمك.

إذا قررت ارتداء كمامة أو غطاء للوجه:

- تأكد من ملائمة قياس الكمامة وعدم وجود فجوات على الجوانب.
- ضع في اعتبارك أن الكمامات قد تتلوث من الجهة الخارجية. تجنب تحريك أو تعديل الكمامة. افترض أن الكمامة ملوثة وخذ الاحتياطات المناسبة.
- في حال ارتدائك للكمامة، ينبغي عليك غسل يديك قبل وضعها، وكذلك قبل وبعد خلعها.
- في حال أصبحت الكمامة رطبة، ينبغي تغييرها واستبدالها أو نزعها حيث أنها قد تحتجز جزيئات الفيروس.

أسئلة متكررة حول كوفيد-19 للجمهور | 7

آخر تحديث في 2020/6/26

- بالنسبة لأولئك الذين يختارون ارتداء الكمامات، قد يكون من الأفضل حمل حقيبة فيها العديد من الكمامات النظيفة، بالإضافة إلى كيس بلاستيكي من الممكن استخدامه لتخزين الكمامات المستعملة بشكل آمن إلى حين غسلها في المنزل.
 - من الضروري التعامل بشكل حذر مع الكمامات المستعملة لتجنب نشر العدوى إلى الآخرين.
- ولا تزال الطرق المثلى المثبتة بالأدلة لمنع انتشار اعتلال الجهاز التنفسي هي الغسل المتكرر والجيد لليدين، و**التباعد الجسدي** وتغطية فمك عند السعال أو العطس، وتجنب ملامسة وجهك أو أنفك أو فمك.

أدرك أن حكومة ألبرتا ستقوم بتوزيع الكمامات على جميع سكان ألبرتا. أين ومتى يمكنني الحصول على كمامة؟ هل سيصبح ارتداء الكمامات إلزامياً؟
I understand that the Government of Alberta will be handing out masks to all Albertans.)
(Where and when can I get one Is masking going to be mandatory?)

- في 29 مايو، أعلن وزير الصحة تايلر شاندررو الجولة الأولى لتوزيع الكمامات حيث تم توزيع **20 مليون كمامة** على سكان ألبرتا بشكل مجاني من خلال مواقع خدمة طلبات السيارات لمطاعم A&W و McDonald's و Tim Hortons في مختلف أنحاء المقاطعة. كما تعمل الحكومة أيضاً مع البلديات ومجتمعات السكان الأصليين (First Nations)، ومستوطنات ميتيس والوكالات المحلية لتوزيع الكمامات على من يحتاجها، بما فيهم الأشخاص الذين يعتمدون على وسائل النقل العام. ومن المخطط إجراء جولة توزيع أخرى على شركائنا من المطاعم في منتصف يوليو.
- وهذه المبادرة هي جزء من **مبادرة إعادة إطلاق ألبرتا**، التي تأخذ بعين الاعتبار أنه مع إعادة افتتاح الأعمال التجارية وغيرها من النشاطات، قد يجد سكان ألبرتا أنفسهم في وضعيات يصعب فيها الحفاظ على مسافة مترين بين كل شخص وآخر. كل مقيم في ألبرتا مخول للحصول على علبة واحدة فيها أربع كمامات يتم توزيعها على مبدأ الثقة.
- بالرغم من أن استعمال الكمامات ليس إلزامي، إلا أن الحكومة ترغب في إعطاء سكان ألبرتا الكمامات لزيادة مخزونهم من الكمامات وللمساعدة في نشر فكرة ارتدائها.
- كما أن الكمامات متوفرة من خلال الاتصال بالرقم 211.

الاعتناء بنفسك أو بأحبائك المصابين بكوفيد-19 (CARING FOR YOURSELF OR LOVED ONES WITH COVID-19)

أحد أحبائي مصاب أو يخضع لاختبار كوفيد-19 ونحن نسكن في المنزل نفسه. كيف يمكنني الاهتمام به مع تجنب الإصابة بالمرض؟
My loved one has or is being tested for COVID-19 and we live in the same house.)

(How can I take care of them and not get sick myself?)

- قدر الإمكان، حاول أن تتأكد أن للمريض غرفة نوم وحمامًا مخصصين له.
- داوم على التباعد الجسدي عن الشخص المريض، قدر الإمكان.
- ينبغي ألا يحضر الزائرون إلى المنزل.
- لا تسمح للمريض بإعداد وجبات الطعام للآخرين، وتأكد من أن المريض يستخدم منطقة منفصلة لإعداد الوجبات، أو على الأقل يقوم بإعداد وجبات الطعام في وقت مختلف، مع غسل جميع الأسطح بعدها.
- تجنب مشاركة الأغراض المنزلية، كالأطباق وأكواب الشرب والكؤوس وأواني تناول الطعام والمناشف والوسائد.
- كرر غسل يديك بالماء الدافئ والصابون.
- كرر تطهير كل الأسطح، وخاصةً الدرابزين ومقابض الأبواب وصنابير المغسلة والمرحاض، وأي أشياء أخرى تكثر ملامستها.
- انصح الشخص المقرب إليك بتغطية سعاله وعطسه بزراعته، لا يديه، وأن يمارس الأسلوب الصحي في التعامل مع أمراض الجهاز التنفسي في جميع الأوقات.
- راقب ما إذا كنت تعاني من أعراض واتصل ب Health Link على الرقم 811 أو اتصل بطبيبك للحصول على تقييم واستشارة إذا بدت عليك الأعراض. كما يمكنك حجز موعد عبر الإنترنت للخضوع للفحص.

ماذا يعني العزل؟ (What does isolation mean?)

يعني **العزل الذاتي** تجنب المواقف التي يمكن أن تنتقل فيها العدوى إلى غيرك. ويعني ذلك كل المواقف التي قد تتطوي على مخالطة لغيرك، مثل التجمعات ومكان العمل والمدرسة والحضانة والمناسبات الرياضية والجامعة والتجمعات الدينية والمنشآت الصحية ومتاجر البقالة والمطاعم ومراكز التسوق وكافة التجمعات العامة.

- وينبغي عليك (إن أمكن ذلك) عدم استخدام وسائل المواصلات العامة بما في ذلك الحافلات والتاكسي ووسائل النقل المشتركة.
- وقدر الإمكان، عليك الحد من مخالطة الناس.
- ينبغي أن تتجنب استضافة زوار في منزلك، لكن لا مانع من أن يترك لك الأصدقاء أو أفراد العائلة أو موصولو الطعام طعامًا على الباب.
- يمكنك كذلك استخدام خدمات التوصيل أو خدمات نقل البضائع للمهام المنزلية مثل شراء البقالة.

أسئلة متكررة حول كوفيد-19 للجمهور | 8

آخر تحديث في 2020/6/26

- تجنب مشاركة الأغراض المنزلية كالأطباق وأكواب الشرب والكؤوس وأواني الطعام والمناشف والوسادات، أو غيرها، مع غيرك من الأفراد القاطنين في المنزل معك. وبعد استخدام هذه الأغراض، ينبغي غسلها بعناية بالماء والصابون، ووضعها في غسالة الأطباق لتنظيفها، أو غسلها في الغسالة.
- أكثر من غسل يديك بالماء والصابون ونظف وطهر الأسطح التي تكثر ملامستها ومشاركتها بانتظام، ومنها مقابض الأبواب والنُضد.
- إذا كنت في حاجة لمغادرة المنزل لمهمة ضرورية، كالحصول على دواء ضروري، فعليك أن ترتدي كامامة كإجراء احتياطي لخفض مخاطر انتشار العدوى.
- في أثناء تلك الفترة، من المهم أن تراقب صحتك تحسباً لظهور الأعراض كالحُمى أو السعال.
- إذا أصبت بأي أعراض، يمكن أن تكمل أداة التقييم عبر الإنترنت للمزيد من النصائح أو يمكنك الاتصال بـ Health Link على الرقم 811.

ليست لدي أعراض، إلا أنني قلق إزاء كوفيد-19 وأود التحدث إلى أحد. هل ينبغي علي الاتصال بـ Health Link؟ (I am not having symptoms, but I'm concerned about COVID-19 and want to talk to someone. Should I call Health Link?)

يرجى منك زيارة المواقع الإلكترونية التالية إذا كانت لديك أسئلة إضافية عامة حول ماهية كوفيد-19، أو كيفية انتشاره، أو عدد الإصابات في ألبرتا والعالم في الوقت الحالي. بإمكانك الاتصال بـ Health Link 811 إذا كانت لديك أسئلة إضافية حول ما عليك فعله لحماية نفسك وعائلتك من عدوى كوفيد-19.

- alberta.ca/covid19: Alberta Health
- وكالة الصحة العامة في كندا: canada.ca
- منظمة الصحة العالمية: who.int

إستراتيجية إعادة إطلاق ألبرتا (ALBERTA'S RELAUNCH STRATEGY)

ما القيود التي لا تزال مفروضة على التجمعات؟ (What restrictions remain in place when gathering in groups?)

ألبرتا حالياً في المرحلة الثانية من إستراتيجية إعادة الإطلاق التي تم إطلاقها في 12 يونيو. في المرحلة الثانية من إستراتيجية إعادة الإطلاق بإمكان سكان ألبرتا الاستمتاع بالمزيد من النشاطات الداخلية والخارجية مع الالتزام بأوامر الصحة العامة حول حجم التجمعات والتباعد الجسدي.

وتبقى الإجراءات التالية سارية لحماية صحة سكان ألبرتا وللحد من انتشار كوفيد-19 في المرحلة الثانية:

- 50 شخص كحد أقصى للتجمعات الاجتماعية الداخلية التي تشمل حفلات استقبال الأفرح والجنزات وحفلات أعياد الميلاد.
- 100 شخص كحد أقصى للفعاليات الداخلية والخارجية التي تتطلب جلوس الحضور/المستمعين، بما في ذلك مراسم الزفاف، ومراسم الدفن، وصالات السينما، والعروض الفنية والثقافية وغيرها من الفعاليات التي يبقى فيها الناس جالسون.
- لا يوجد حد أقصى لعدد الأشخاص الذين يحضرون تجمعات العبادة، والمطاعم، والمقاهي، واللاونجات، والبارات، بالإضافة إلى الكازينوهات وقاعات البينجو، بشرط الالتزام بإجراءات الصحة العامة.
- يمكن للعائلات زيادة تفاعلهم مع المقربين منهم من العائلات الأخرى بشرط أن لا يتجاوز عدد المجتمعين 15 شخص.
- للمزيد من المعلومات زُر: Alberta.ca/covid19

ما الأعمال التجارية التي سمح لها بإعادة مزاولة نشاطاتها؟ (What businesses have been permitted to re-launch?)

تشمل المرحلة الثانية إعادة افتتاح المزيد من الأعمال التجارية والخدمات مع ضمان الالتزام بالتباعد الجسدي وإرشادات الصحة العامة. وتشمل هذه:

- **مدارس K-12**، لامتحانات الدبلوم المطلوبة والمدرسة الصيفية، حسب الإرشادات المكتبات
- أنواع أكثر من العمليات الجراحية
- خدمات العافية مثل التدليك، والوخز بالإبر وتدليك الرفلكسولوجي
- الخدمات الشخصية (التجميل)، العلاجات التجميلية للبشرة والجسم، المناكير والبداكير، إزالة الشعر بالشمع، علاجات الوجه، التشميس الاصطناعي)
- صالات السينما والمسارح
- الصالات المجتمعية
- الرياضات الجماعية
- قاعات الترفيه الداخلية، اللياقة البدنية والرياضة، بما فيها أندية اللياقة البدنية والقاعات الرياضية
- برك السباحة للسباحة الترفيهية
- أجهزة بناصيب الفيديو (VLTs) في المطاعم والبارات

أسئلة متكررة حول كوفيد-19 للجمهور | 9

آخر تحديث في 2020/6/26

- صالات البينجو والказينوهات، غير شاملة ألعاب الطاولة
- حفلات الآلات الموسيقية
- المخيمات الإقليمية بكامل سعتها

تم إطلاق **المرحلة الأولى** في ألبرتا في 14 مايو، باستثناء كالغاري وبروكس اللتين انضمنا إلى بقية ألبرتا في المرحلة الأولى في 1 يونيو. وسُمحت المرحلة الأولى من إعادة إطلاق ألبرتا لبعض الأعمال التجارية باستئناف عملياتها مع فرض ضوابط ووسائل محسنة لمنع انتقال العدوى، وشملت هذه الأعمال:

- أعمال التجزئة بما فيها متاجر الألبسة والأثاث والكتب
- بائعو أسواق المزارعين
- محلات تصفيف الشعر والحلاقة
- بإمكان المقاهي والمطاعم والبارات وإعادة فتح أبوابها لتقديم خدمات الطاولات بنسبة 50% من طاقتها الاستيعابية
- المتاحف والمعارض الفنية
- مواقع الرعاية النهارية للأطفال والرعاية خارج المدرسة، مع فرض حدود على نسبة إشغالها
- استئناف بعض العمليات الجراحية غير العاجلة بشكل تدريجي

للمزيد من المعلومات حول إستراتيجية إعادة إطلاق ألبرتا: <https://www.alberta.ca/alberta-relaunch-strategy.aspx>

ما أنواع التجمعات التي لم يسمح بها بعد في المرحلة الثانية؟ (What types of gatherings are still not approved in stage two?)

- التجمعات الاجتماعية التي تتجاوز العدد الأقصى المذكور أعلاه
- بالإمكان استئناف الحصص العادية داخل المدارس من الروضة إلى الصف 12 بدءاً من سبتمبر 2020
- الحفلات الغنائية (حيث أن الغناء ينطوي على نسبة أعلى من خطورة انتقال العدوى)
- المهرجانات والحفلات الموسيقية الكبرى، والمؤتمرات الكبيرة، والمعارض والفعاليات التجارية (حيث أنها فعاليات اجتماعية لا تتطلب جلوس الحاضرين و/أو حفلات غنائية)
- النوادي الليلية
- حدائق الملاهي
- أماكن لعب الأطفال الداخلية
- مقاهي الأرجيلة (يُسمح فيها تقديم الطعام والشراب فقط)
- الفعاليات والبطولات الرياضية الكبرى
- لا ينصح بالسفر غير الضروري إلى خارج المقاطعة

ما الأمور التي تراقبها حكومة ألبرتا مع مضيها قدماً في إستراتيجية إعادة إطلاق ألبرتا؟ (What will the Alberta Government be watching for as we move forward with the relaunch strategy in Alberta?)

- تعتمد إستراتيجية إعادة الإطلاق على مراقبة النظام الصحي مع الانتباه بعناية لعدد مرضى كوفيد-19 الذين يدخلون المستشفيات وغرف العناية المركزة طوال هذه الفترة. سيتم مراقبة **عدد الحالات المؤكدة ونسب العدوات الجديدة** بشكل مستمر من أجل تحديد الاستجابات الاستباقية في مناطق محددة من المقاطعة بناءً عليها. ستنتطبق القرارات على مستوى المقاطعة وعلى المستوى المحلي على حد سواء عند الضرورة. بالرغم من تخفيف القيود بشكل تدريجي في مختلف أنحاء المقاطعة، إلا أن أي تفشي للعدوى قد يعني أنه قد يتوجب تشديدها بشكل مؤقت في بعض المناطق المحلية.
- خلال كل مرحلة من مراحل إعادة الإطلاق، ينبغي علينا الاستمرار بممارسة التوصيات الصحية بما في ذلك غسل اليدين، والبقاء في المنزل عند الإصابة بالمرض والحفاظ على التباعد الجسدي.

عمليات AHS (AHS' OPERATIONS)

هل بدأت AHS باستئناف العمليات العادية أو إجراء العمليات الجراحية والإجراءات والاختبارات والمواعيد المقررة؟ (Has AHS begun to resume normal operations or performing scheduled surgeries, procedures, exams and appointments?)

- استجابة لجائحة كوفيد-19، قامت AHS بتأجيل جميع النشاطات الجراحية المقررة وغير العاجلة في مختلف أنحاء ألبرتا. في 4 مايو، استأنفت AHS الإجراءات والعمليات الجراحية اليومية المقررة وغير العاجلة بما فيها إتمام عدسة العين، والأمراض النسائية، والجراحات اليومية العامة، وجراحة الأنف، والجراحة التجميلية الترميمية، وعمليات الأوعية الدموية والمسالك البولية. كما استأنفت AHS وCovenant Health بعض خدمات المرضى الخارجيين والتصوير التشخيصي (DI) في أسبوع 11 مايو. في 22 مايو، أعلنت حكومة ألبرتا **خطة AHS** لتوسيع نطاق استئناف العمليات الجراحية لتشمل العمليات الجراحية اليومية وتلك التي تتطلب إقامة ليلية وإقامات قصيرة.

كيف ستقرر AHS العمليات الجراحية، والإجراءات، والاختبارات، والمواعيد التي سيتم استئنافها؟

(How will AHS decide which surgeries, procedures, exams and appointments will proceed?)

- ستستمر AHS بتقييم سلامة المرضى والعاملين مع استئناف الخدمات المقدمة لسكان ألبرتا الذين ينتظرون تلقي الرعاية. وتعتمد القرارات حول الخدمات التي سيتم استئنافها على الحاجة السريرية، مع إعطاء الأولوية للأشخاص الأكثر حاجة والأكثر انتظاراً. ويتم اتخاذ هذه القرارات في كل منطقة على حدة، كما أنها مبنية على الاستجابة للجائحة في أجزاء مختلفة من المقاطعة. ستقوم AHS بالاتصال مباشرة بالمرضى لإعادة جدولة عملياتهم.

زيارة الأحباء في مرافق AHS (VISITING LOVED ONES AT AN AHS FACILITY)

هل يمكنني مرافقة أحد أحبائي إلى قسم الرعاية العاجلة أو إلى قسم الطوارئ؟

(Can I go with a loved one to Urgent Care or to the Emergency Department?)

- نعم. في العيادات الخارجية، بما فيها قسم الطوارئ/الرعاية العاجلة، يمكن للمرضى تحديد فرد عائلة/شخص دعم محدد واحد ليرافقهم. ينبغي أن يبلغ عمر جميع الأشخاص المتقدمين للدعم أكثر من 14 سنة بالنسبة لزيارات عيادات البالغين. في حال زيارة Alberta Children's Hospital أو Stollery Children's Hospital ينبغي أن يكون عمر فرد العائلة/شخص الدعم المحدد 18 سنة أو أكثر.

هل بإمكانني زيارة أحبتي في المستشفى؟ (Can I visit a loved one in hospital?)

- يسمح للمرضى الداخليين بتحديد فردي عائلة/شخصي دعم محدد يُسمح لهما بدخول الغرفة في حال كانت مساحة الغرفة تسمح بالحفاظ على التباعد الجسدي. وهناك بضعة استثناءات تشمل:
 - الأمومة والولادة: بالتشاور مع مدير الوحدة/الممرض المسؤول، حسب كل حالة على حدة، قد يسمح لأشخاص دعم آخرين (مثل الوالد البديل أو مساعدة الولادة (دولا)) بالإضافة إلى فردي العائلة/شخصي الدعم المحددين. ينبغي أن يكون عمر أفراد العائلة/أشخاص الدعم في قسم الولادة 14 سنة فما فوق.
 - طب الأطفال: يُسمح لاثنتين من أهل الطفل بأن يكونا فردي العائلة/شخصي الدعم المحددين. لا يسمح بدخول الأطفال دون سن 18 لإجراء الزيارات في جميع الأوقات.
 - البالغون من ذوي الإعاقات: بالتشاور مع مدير الوحدة، حسب كل حالة على حدة، قد يسمح لأشخاص دعم آخرين بالإضافة إلى فردي العائلة/شخصي الدعم المحددين.
 - حالات الاحتضار: يسمح بتواجد فردي عائلة/شخصي دعم محدد في الوقت ذاته في حال كانت مساحة الغرفة تسمح بالحفاظ على التباعد الجسدي بين الأفراد. ويحدد مدير الموقع، بالتشاور مع طاقم رعاية المريض، فيما إن كانت حالة المريض تعتبر حالة احتضار أم لا.
- للمزيد من المعلومات حول الزيارات: <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17001.aspx>

هل يمكنني زيارة مقيم في مواقع الرعاية طويلة الأمد أو المعيشة المدعومة أو المعيشة الجماعية؟

(Can I visit a resident in long term care, supportive living or congregate living?)

- المقيمون في هذه المواقع أكثر عرضة للخطر في حال تعرضهم لكوفيد-19، وبالتالي من الضروري فرض قيود أكثر صرامة بالنسبة لهم.
- قد تسمح المواقع بدخول زائر ضروري محدد واحد لتقديم الدعم إما بالنسبة لاحتياجات الرعاية التي لا يمكن تقديمها دون مساعدتهم أو لتقديم الدعم بالنسبة لجودة الحياة.
- قد يسمح بالزيارات في الهواء الطلق بالنسبة للمقيمين غير الخاضعين للعزل في حال اتخاذ جميع الاحتياطات المناسبة بما فيها التباعد الجسدي، ومتطلب ارتداء جميع الزوار الكمامات أو غطاء للوجه.
- للمزيد من المعلومات، اطلع على الدعم العائلي وزيارة المرضى والمقيمين

السفر (TRAVEL):

ماذا أفعل إذا كنت سأعود إلى ألبرتا بعد سفري إلى خارج كندا؟ (What do I do if I am returning to Alberta from outside of Canada?)

لقد طبقت حكومة كندا الحجر الصحي الإلزامي لمدة 14 يوم، بموجب قانون الحجر الصحي، على جميع المسافرين العائدين إلى كندا.

- يجب على كل المسافرين العائدين إلى ألبرتا من خارج كندا خلال آخر 14 يوماً الخضوع للعزل الذاتي فوراً ولمدة 14 يوماً بعد تاريخ العودة ومراقبة الأعراض. إذا كنت خاضع للحجر الصحي بسبب عودتك مؤخراً من خارج البلاد، أو بسبب مخالطتك لشخص تأكدت إصابته بكوفيد-19، فيجب عليك البقاء في منزلك.
- كما ينبغي عليك إجراء الترتيبات الآمنة للخضوع لفحص كوفيد-19.
- ينبغي عليك عدم مغادرة منزلك خلال فترة العزل الذاتي البالغة 14 يوم إلا في حال إجرائك للترتيبات الآمنة للخضوع للفحص أو في حال احتجت للعناية الطبية العاجلة.
 - اتصل بـ 911 إذا كنت مصاباً بأعراض وكنت بحاجة لتلقي العناية الطبية الفورية. أخبرهم أنك ربما تكون مصاباً بفيروس كوفيد-19.
 - في حال إصابتك بأعراض لا تحتاج للرعاية الطبية العاجلة، يمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الأولية الخاص بك أو بالرقم 811 لإجراء تقييم صحي افتراضي وإحالتك إلى الجهة المختصة.

للمزيد من المعلومات: <https://www.alberta.ca/covid-19-travel-advice.aspx>

هل يسمح لي السفر خارج المقاطعة؟ (Am I allowed to travel outside the province?)

- يسمح بالسفر المسؤول داخل ألبرتا، بما في ذلك السفر إلى منازل العطلات، والشاليهات والأكواخ، والفنادق وأماكن الإقامة التجارية، والمخيمات، والمنزهات الوطنية والإقليمية. وتتنطبق على ذلك قيود التباعد الجسدي والتجمع.
- لا ينصح بالسفر غير الضروري إلى خارج المقاطعة. كما أن الحدود الكندية/الأمريكية لا تزال مغلقة للسفر غير الضروري. للمزيد من المعلومات حول قيود السفر الحالية: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

تطبيق كوفيد-19 (COVID-19 APP)

هل يوجد تطبيق يمكنني من خلاله معرفة فيما إن كنت قد تعرضت لكوفيد-19؟ (Is there an app that can let me know if I've been exposed to COVID-19?)

- هو تطبيق تتبع للهواتف النقالة بإمكانه المساعدة في معرفة فيما إن كنت قد تعرضت لكوفيد-19 أو إن كنت قد عرّضت الآخرين له. يستعمل ABTraceTogether البلوتوث الخاص بهاتفك للحفاظ بسجل مجهول للمستخدمين الآخرين للتطبيق الذين خالطتهم بشكل لصيق. للمزيد من المعلومات: <https://www.alberta.ca/ab-trace-together.aspx>