

أبريل 16، 2021

الموضوع: تذكيرات الوقاية من كوفيد-19 (COVID-19)

أعزائي الطلاب والأسر والموظفين،

من المشجع أن نرى المزيد من الطلاب والمعلمين والموظفين يعودون مرة أخرى إلى الفصول الدراسية. تقوم مدرستك وقيادتك بعمل رائع في إعداد المرافق للترحيب بالعودة إلى الحرم الجامعي. فلا تزال عدد الحالات المرتبطة بالمدارس منخفضة نسبيًا، ولكنها موجودة. ولهذا السبب، نريد مشاركة بعض التذكيرات الهامة.

ابق في المنزل عندما تكون مريضاً

بدأت متتبعات المخالطين في منطقة سنوهميش الصحية (Snohomish Health District) في رصد عدد متزايد من الحالات التي حضرت الأحداث الرياضية أو العمل أو التجمعات أثناء ظهور الأعراض. كان البعض مصابًا بالحمى أو السعال، بينما اعتقد البعض الآخر أنهم مصابون بالحساسية فقط. إذا لم تكن أنت أو طالبك على ما يرام، فيرجى البقاء في المنزل حتى تزول الأعراض.

قم بإجراء الاختبار

للأسف، نسمع أيضًا تقاريراً عن آباء أو أصدقاء يحثون الأشخاص على عدم الخضوع للاختبار لتجنب فترة العزل أو الحجر الصحي. نريد أن نؤكد بما يكفي على مدى أهمية الاختبار وعزل الحالات والحجر الصحي للمخالطين في مكافحتنا لهذا الفيروس. لا يمكننا الحد من انتقال العدوى أو منع الآخرين من الإصابة بالمرض بدونهم.

من الممكن أن تشمل الأعراض واحداً أو أكثر مما يلي:

- حمى
- قشعريرة
- سعال
- صعوبة في التنفس
- إرهاق
- آلام العضلات أو آلام الجسم
- صداع
- التهاب الحلق
- سيلان أو احتقان الأنف
- فقدان حاسة الشم والتذوق

إذا ظهرت الأعراض سواء كنت قد تم تطعيمك أو لا، فاطلب إجراء الاختبار من خلال مقدم الرعاية الصحية أو العيادة أو الصيدلية أو قم بزيارتنا عبر الإنترنت على www.snohd.org/testing يمكن لأولئك الذين ليس لديهم اتصال بالإنترنت أو يحتاجون إلى مساعدة لغوية الوصول إلى مركز الاتصال بالمنطقة الصحية على الرقم 425.339.5278 لتحديد موعد للاختبار. مركز الاتصال مفتوح من الساعة 8:30 صباحاً حتى 4:30 مساءً، من الاثنين وحتى الجمعة. يمكن للمتصلين بعد ساعات العمل أو في عطلات نهاية الأسبوع ترك رسالة للرد عليها في يوم العمل التالي.

يجب أن يبقى الناس في المنزل وبعيداً عن الآخرين حتى تظهر النتائج، أو أن يطلبوا الرعاية الطبية إذا لزم الأمر.

العزل و الحجر الصحي

إذا تم إخطار شخص ما بأنه مخالط ويحتاج إلى الحجر الصحي، فيجب أن يسعى لإجراء الاختبار بعد 3-5 أيام من التعرض الأخير. ومع ذلك، عليه أن يلتزم بمدة الحجر الصحي كما حددتها الصحة العامة و/أو أصحاب العمل و/أو المدارس بغض النظر عن نتائج الاختبار.

نتلقى أيضًا طلبات من الطلاب وأولياء الأمور لإنهاء الحجر الصحي أو الارتباك لأن العيادة أو مقدم الخدمة أخبرهم أنهم غير مصابين. ولكن يُعد الاختبار مجرد إشارة عن الحالة الصحية في تلك اللحظة الزمنية، ولكن أظهرت الأبحاث أن العدوى يمكن أن تحدث حتى 14 يوماً بعد التعرض. لهذا السبب يكون الحجر الصحي مهم جداً طوال فترة الحضانة.

احصل على التطعيم

يستثني من الالتزام بالحجر الصحي للمخالطين لكوفيد-19 (COVID-19) الأفراد الذين قد تلقوا التطعيم. فلا يحتاج الأفراد الذين تلقوا الجرعة النهائية بأسبوعين على الأقل إلى الحجر الصحي في المنزل، بشرط أن يكونوا بدون أعراض.

كتذكركه، هناك عدد من الطرق للبحث عن اللقاحات المتاحة:

- يتم توفير معلومات التسجيل في موقع فريق عمل التطعيم الشامل بمقاطعة سنو هوميش (<http://bit.ly/snocovaccine>) على (Snohomish County Vaccine Taskforce)
- قامت وزارة الصحة بولاية واشنطن (Washington State Department of Health) بتحديث صفحة تحديد اللقاح الخاصة بها على <https://vaccinelocator.doh.wa.gov> للسماح للأشخاص بالبحث عن طريق الرمز البريدي الخاص بهم.
- للحصول على قائمة كاملة بمواقع البرنامج الفيديالي لصيدليات البيع بالتجزئة (Federal Retail Pharmacy Program)، تفضل زيارة www.vaccinefinder.org. تم تشغيل برنامج Vaccine Finder من قبل الحكومة الفيديالية.

هناك بعض التذكيرات الهامة عند تطعيم القصر:

- فايزر-بيونتنيك Pfizer-BioNTech هو لقاح الكوفيد-19 (COVID-19) الوحيد المصرح به لمن هم في سن 16 سنة فأكثر. تم ترخيص موديرنا Moderna وجونسون اند جونسون Johnson & Johnson للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فأكثر في هذا الوقت. يُرجى التحقق من العلامة التجارية المتوفرة في الموقع قبل القيام بتحديد موعد.
- قد يحتاج هؤلاء الذين يبلغون عمراً 16 أو 17 عامًا إلى موافقة أحد الوالدين أو الوصي للحصول على اللقاح. قد يكون لمقدمي الخدمة متطلبات مختلفة لتوثيق الموافقة، لذا يُرجى الاتصال مسبقًا لمعرفة ما هو مطلوب.
- يُرجى عدم البحث عن مواعيد أو تحديد مواعيد للقصر غير المؤهلين.

بالنسبة لمواقع التطعيم الجماعي التي تديرها فرقة عمل اللقاح في مقاطعة سنو هوميش (Snohomish County Vaccine Taskforce)، يمكن تطعيم الأشخاص الذين يبلغون من العمر 16 عامًا أو أكثر بموافقة الوالدين أو الوصي على لقاح فايزر (Pfizer). يجب على الوالد البالغ أو الوصي القانوني مرافقة أي شخص أقل من 18 عامًا إلى موعد التطعيم للتوقيع على نموذج الموافقة في الموقع. يجب عليهم أيضًا إحضار بطاقة هوية تظهر إثباتًا لسن القاصر مثل رخصة القيادة أو شهادة الميلاد.

التجارب جارية على لقاحات للأطفال الصغار. كل هذه الأخبار مبهجة وتبشر بالكثير من الأمل، ولكنها تعني أيضًا أنه لا يزال أمامنا عدة أشهر قبل توفير اللقاحات لجميع الأعمار. و تبقى جهود الطوارئ لتطعيم جميع البالغين في المقاطعة أولويتنا الأولى.

حتى يتم ترخيص اللقاحات من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) لمن هم في سن 15 عامًا أو أقل، من المهم أن يضمن الشباب والعائلات والموظفون اتباع جميع تدابير الوقاية الصحية العامة باستمرار. وهذا يعني الحد من التجمعات الاجتماعية، وارتداء الكمامة والابتعاد عن الأشخاص الذين لا يعيشون معهم - في كل مرة - وغسل اليدين أو استخدام معقم اليدين باستمرار.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

Christopher Spitters



Christopher Spitters، حاصل على درجة طبية MD وماجستير الصحة العامة MPH،
مسؤول الصحة