

معلومات عن كوفيد-19

تم التحديث في 27 يناير/ كانون الثاني 2022

انقر فوق أحد الروابط أدناه للانتقال مباشرة إلى أي موضوع في هذه الوثيقة:

[معلومات عامة](#)

[الوقاية](#)

[إرشادات بشأن الكمادات](#)

[اللقاحات والجرعات المعززة](#)

[حقوقك](#)

[التعليم](#)

[التوظيف](#)

معلومات عامة

يمكن الاطلاع على أحدث المعلومات عن كوفيد-19 على موقع الولاية الإلكتروني الخاص بكوفيد-19:

www.covid19.ca.gov

تتضمن المعلومات المنشورة على موقع الولاية الإلكتروني الخاص بكوفيد-19 ما يلي:

- معلومات وتفاصيل عن الاختبارات، وحالات الإصابة، وحالات الاحتجاز بالمستشفيات، والوفيات
- معلومات عن كيفية الحصول على اللقاحات أو الجرعة المعززة، وأماكن الحصول عليها
- أحدث القواعد والإرشادات ونصائح السفر ومجموعات أدوات وسائل التواصل الاجتماعي للمؤسسات وغير ذلك الكثير

للحصول على معلومات أو طرح أسئلة عن كوفيد-19، اتصل بالرقم 833.422.4255. يتلقى هذا الخط اتصالاتكم من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 8 مساءً، وفي عطلات نهاية الأسبوع من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً.

لدى بعض المقاطعات قواعد مختلفة بشأن تغطية الوجه، والأماكن العامة، والسفر. ويمكنك العثور على رابط ينقلك إلى إدارة الصحة العامة بمقاطعتك للحصول على مزيد من المعلومات عبر زيارة الموقع التالي:

<https://www.cdph.ca.gov/Pages/LocalHealthServicesAndOffices.aspx>

نعكف على جمع بيانات عن حالات الإصابة والوفيات واللقاحات بين الأشخاص الذين تخدمهم المراكز الإقليمية، بناءً على ما تم إبلاغ المراكز الإقليمية به:

<https://www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/data>

[ملاحظة: يُرجى قراءة الحواشي السفلية لأن معظم التقارير غير إلزامية]

الوقاية من كوفيد-19

يمكنك المساعدة على وقف انتشار كوفيد-19 من خلال:

- البقاء في المنزل إذا كنت لا تشعر أنك بخير
- غسل يديك باستمرار بالصابون والماء الدافئ
- تغطية فمك بغطاء أو كامامة للوجه عندما تكون بالقرب من الآخرين
- الحفاظ على مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين (التباعد الاجتماعي)
- تلقي اللقاح الكامل وأي جرعات معززة موصى بها

قد يكون من الصعب التحدث مع أشخاص آخرين، بمن فيهم العائلة والأصدقاء، عن فوائد الحصول على لقاح كوفيد-19. فحاول الاستماع إليهم دون انتقاد، وحاول معرفة سبب مخاوفهم. وفيما يلي بعض الأمور التي يجب أن تتذكرها لمساعدتك على التحدث مع الآخرين عن اللقاحات:

- استمع للأسئلة بدون انتقاد

- اطرح أسئلة ذات إجابات مفتوحة لمعرفة مخاوفهم
- اطلب الإذن لمشاركة المعلومات
- ساعدهم على العثور على الأسباب التي تدفعهم لتلقي اللقاح
- ساعدهم على تلقي اللقاحات

إرشادات بشأن الكمامات

إن أحدث الإرشادات بشأن الكمامات تُلزم الجميع في كاليفورنيا بارتداء كمامة في الأماكن المغلقة وأماكن العمل، حتى 15 فبراير/ شباط 2022. وبعد ذلك التاريخ، يُرجى مراجعة هذا الموقع <https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe/> للحصول على أحدث المعلومات.

يُعطى الأشخاص التالي ذكرهم من ارتداء الكمامة في جميع الأوقات:

- الأطفال الأصغر من عامين. يجب ألا يرتدي الأطفال الصغار جدًا كمامات بسبب خطر الاختناق
- الأشخاص الذين يعانون حالة مرضية أو حالة صحية نفسية أو إعاقة تمنعهم من ارتداء الكمامة. ويشمل ذلك الأشخاص الذين يعانون حالة مرضية قد تؤدي إلى إعاقة تنفسهم إذا ارتدوا الكمامة، أو الأشخاص الفاقدين للوعي أو ذوي الإعاقة أو غير القادرين على خلع الكمامة بدون مساعدة
- الأشخاص الذين يعانون ضعف السمع، أو يتحدثون مع شخص ضعيف السمع، إذا كانت رؤية الفم مهمة للتواصل
- الأشخاص الذين قد يتعرضون لخطر متعلق بعملهم إذا ارتدوا كمامة، وفقًا لما تحدده الجهات التنظيمية المحلية أو الفيدرالية أو الخاصة بالولاية أو إرشادات السلامة في مكان العمل

اللقاحات والجرعات المعززة

إن لقاحات كوفيد-19 مأمونة وفعالة. كما أنها تنقذ الأرواح وتساعد على الحد من دخول المستشفيات والوفاة. ويعمل كل من العلماء والحكومة الفيدرالية ومجموعة من الخبراء في العديد من الولايات الغربية على التأكد من مأمونية كل لقاح. وقد تلقى ملايين الأشخاص في كاليفورنيا والولايات المتحدة لقاحات كوفيد-19 بأمان.

لحجز موعد لتلقي اللقاح، يمكنك:

- استشارة طبيب الرعاية الأولية أو المسؤول عن خطة التأمين الصحي
- زيارة موقع محلي مثل CVS أو Walgreens أو RiteAid أو Walmart أو Albertsons/Safeway أو بعض عيادات الرعاية الطبية والعاجلة أو مواقع تقديم الخدمة دون مغادرة السيارة ومواقع أخرى. فاللقاحات تُقدَّم في كل هذه المواقع
- التسجيل هنا للحصول على موعد <https://myturn.ca.gov> أو الاتصال بالرقم 833.422.4255. يسمح لك أي من الخيارين بحجز موعد في أي مكان في الولاية، بما يقرب من 250 لغة. ومنها مواقع دائمة وعيادات تُقام لمرة واحدة لفئات معينة، ويمكن أن تساعدك أيضا في الانتقال و/ أو خيارات تلقي اللقاح داخل المنزل. ويمكن الحصول على لقاح الإنفلونزا ولقاح كوفيد-19 هنا.
- يمكن أن يساعدك الموقع الإلكتروني الاتحادي، <https://www.vaccines.gov/>، في العثور على أماكن لقاحات الإنفلونزا وكوفيد-19.

ولا يهم التأمين الصحي أو وضعك القانوني كمهاجر. فلن يسأل أحد عن وضعك القانوني كمهاجر عند الحصول على اللقاح.

يوجد في الموقع الإلكتروني الذي يُفضي إليه الرابط التالي جدول يوضح الأشخاص المؤهلين لتلقي اللقاحات. ويمكن لأي شخص يبلغ من العمر 5 سنوات أو أكثر تلقي اللقاح:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/children-teens.html>

لا تحصل على اللقاح وأنت مريض بكوفيد-19، بل انتظر حتى تتعافى وتفي بمعايير إنهاء العزلة. وتنطبق هذه الإرشادات أيضًا على الأشخاص الذين يصابون بكوفيد-19 بين جرعتهم الأولى والثانية.

رغم أن جسدك قد يكون أكثر قدرة على مكافحة عدوى كوفيد-19 بعد إصابتك بالفعل بكوفيد-19، لكن يوفر اللقاح والجرعات المعززة حماية إضافية. فباللقاح ستحصل على حماية أفضل ضد كوفيد-19.

يُرجى الاطلاع على المعلومات الموجودة هنا لمساعدتك على الاختيار من بين اللقاحات المتاحة:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-Which-Vaccine-is-Right-for-Me-Fact-Sheet.pdf/19>

يجب على الجميع تقديم موافقتهم قبل تلقي اللقاح. ويجب على مقدم اللقاح أو الجرعة المعززة الحصول على موافقة (مكتوبة أو هاتفية أو عبر الفيديو) من أحد الوالدين أو الوصي أو أي شخص آخر لديه وصاية قانونية قبل تطعيم أي شخص يقل سنه عن 18 عامًا. ويُستثنى من هذا الشرط القاصرون المستقلون قانونًا.

إذا كان جهازك المناعي مُعرَّضًا للخطر بسبب حالات مرضية أخرى، فيُرجى الاطلاع على هذه المعلومات الإضافية:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-ThirdVaccineDoseQandA.aspx/19>

قد لا يظهر على بعض الناس أي آثار جانبية من اللقاح أو الجرعة المعززة. وعادةً ما تكون بعض الآثار الجانبية المعروفة للقاحات خفيفة، وقد تشمل الحمى والقشعريرة والتهاب الذراع أو التورم في مكان الحقنة والتعب. وتخفني هذه الآثار بعد بضع ساعات أو أيام. ويجب على الأشخاص الذين لديهم سوابق من التفاعلات التحسسية تجاه لقاح الأنفلونزا أو اللقاحات الأخرى أن يستشيروا طبيبهم قبل الحصول على لقاح كوفيد-19.

وافقت إدارة الغذاء والدواء الفيدرالية (FDA) على علاجات للأشخاص الذين يعانون من حالات خفيفة من كوفيد-19 ولكن يزداد (بسبب سنهم أو حالتهم الصحية) خطر إصابتهم بمضاعفات شديدة من المرض واحتياجهم إلى الذهاب إلى المستشفى. بالنسبة للأشخاص المعرضين بشدة لخطر الإصابة بمرض شديد، أصدرت إدارة الغذاء والدواء الفيدرالية تصاريح استخدام طارئ لبعض علاجات كوفيد-19، منها أجسام مضادة أحادية النسيلة وأدوية مضادة للفيروسات تؤخذ عن طريق الفم:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/treatments-for-severe-illness.html>

معلومات أخرى:

1. استشر طبيبك إذا كانت لديك أسئلة عن اللقاح وعن حالتك.
2. لا يوجد لقاح فعال بنسبة 100% لأي مرض. فاللقاحات تسمح لجسدك بالتعرف على الفيروس أو المرض ومكافحته. وتستغرق اللقاحات حوالي أسبوعين قبل أن تصبح الحماية فعالة بشكل كامل.
3. لا يمكن لأي من اللقاحات أن تتسبب في إصابتك بكوفيد-19، ولا يمكنها أن تجعل نتيجة الاختبار للفيروس إيجابية.
4. لا خطر على الحوامل من تلقي اللقاح.
5. لا تحتوي اللقاحات على أي شرائح دقيقة أو بطاريات أو أجهزة تتنوع.

حقوقك

يتمتع المستفيدون من خدمات المركز الإقليمي بحقوق معينة لتلقي الخدمات واختيار رعايتهم الطبية ما لم يكن لديهم شخص مخول قانونًا للقيام بذلك نيابة عنهم. إذا كنت تعتقد أنك محروم من حقوقك، فقد يكون بإمكان مكتب الدفاع عن حقوق العملاء (OCRA) مساعدتك. يمكنك الاتصال بهم على الأرقام التالية:

- بالنسبة لشمال كاليفورنيا 1.800.390.7032 (الهاتف النصي: 877.669.6023)
- بالنسبة لجنوب كاليفورنيا 1.866.833.6712 (الهاتف النصي: 877.669.6023)
- أو يمكنك الاتصال مباشرةً بمحامي المركز الإقليمي على الرقم المدرج في صفحة ويب روابط موظفي مكتب الدفاع عن حقوق العملاء:

<https://www.disabilityrightsca.org/what-we-do/programs/office-of-clients-rights-advocacy-ocra>

التعليم

أصدرت المراكز الفيدرالية لمكافحة الأمراض (CDC) وإدارة الصحة العامة في كاليفورنيا (CDPH) إرشادات بشأن الفتح الآمن لرياض الأطفال والمدارس حتى الصف الثاني عشر. وعادةً ما تقدم المناطق التعليمية المحلية إرشادات إضافية بشأن كيفية تنفيذ المتطلبات الفيدرالية والمتطلبات الخاصة بالولاية. إذا كانت لديك أسئلة، يُرجى الاتصال بالمنطقة التعليمية المحلية. وتجدون هنا قائمة بالمناطق التعليمية والمدارس في كاليفورنيا:

<https://www.cde.ca.gov/SchoolDirectory/Topic>

التوظيف

توفر وكالة العمل والقوى العاملة في كاليفورنيا معلومات وموارد وتدريب عبر الإنترنت لكل من الموظفين وأصحاب العمل، بشأن موضوعات تتراوح من المساعدة المالية إلى السلامة في مكان العمل:

<https://www.labor.ca.gov/coronavirus2019>

وفي أماكن العمل، يظل أصحاب العمل خاضعين للمعايير المؤقتة الطارئة بشأن كوفيد-19 الصادرة عن إدارة السلامة والصحة المهنية في كاليفورنيا، أو خاضعين، في بعض أماكن العمل، لمعايير الأمراض المنقولة بالهواء الجوي الصادرة عن الإدارة نفسها، وينبغي لهم الرجوع إلى تلك اللوائح للاطلاع على المتطلبات الإضافية الواجبة التطبيق. وإليك أحدث المعلومات المتعلقة بمعايير أماكن العمل في كاليفورنيا:

<https://www.dir.ca.gov/dosh/coronavirus>

توفر مجموعة أدوات اللقاح المُوجَّهة إلى أصحاب العمل (<https://saferatwork.covid19.ca.gov/employer-vaccination-toolkit/>) جميع المعلومات التي يحتاج إليها أصحاب العمل من أجل:

- إقامة شراكة مع مقدمي الخدمات المحليين من أجل تنظيم فعاليات تقديم اللقاح خارج الموقع
- طلب عيادة متنقلة في موقع العمل
- مساعدة الموظفين في العثور على مواعيد تلقي اللقاح وحجزها
- مشاركة وترويج الموارد التي تساعد الموظفين على الحصول على اللقاح

يجب على الأشخاص الذين يعملون في وظائف معينة تلقي اللقاح، وربما أيضًا جرعة معززة أو أكثر، ما لم يكن لديهم إعفاء طبي تنطبق عليه الشروط أو معتقدات دينية تتعارض مع ذلك، أو يعملون في موقف معين. وفي كاليفورنيا، يشمل هؤلاء الأشخاص العاملين في مجال الرعاية الصحية، والذين يعملون في أماكن التجمع، وموظفي الولاية، ومعلمي التعليم الأساسي وموظفي المدارس. وفي حالة استثناء شخص ما من هذا الشرط، فربما يظل مُطالباً بالخضوع للاختبار مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وارتداء كمامة، واستخدام معدات الوقاية الأخرى مثل القفازات أو المطهرات. وهناك العديد من التفاصيل والسيناريوهات، لذا يُرجى الاطلاع على الموقع الإلكتروني لإدارة الصحة العامة في كاليفورنيا للحصول على الإرشادات الحالية وأوامر الصحة العامة بالولاية:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>

ويجوز لصاحب العمل أن يطلب منك إظهار ما يثبت حصولك على لقاح كوفيد-19 أو الجرعة المعززة أو كليهما. ولا يجوز لصاحب العمل أن يطلب أي معلومات عن صحتك أو حالتك الطبية. ويمكن الاطلاع هنا على المعلومات المتعلقة بإثبات الحصول على اللقاح:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Vaccine-Record-Guidelines-Standards.aspx>