

لقد تعافيت من COVID، ماذا الآن؟



FAQs

كيف سأعرف أنني لن يمكنني نقل العدوى بفيروس COVID-19 إلى الآخرين؟

- عليك البقاء في المنزل حتى تستكمل فترة العزل، مما يعني: مرور ما لا يقل عن 10 أيام منذ أن بدأت الأعراض أو منذ تاريخ الاختبار (في حالة عدم وجود أعراض)؛ و
- مرور 24 ساعة على الأقل بدون حمى، دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة؛ و
- تحسّن الأعراض الأخرى.

اليوم صفر (0) هو اليوم الذي بدأ فيه ظهور الأعراض عليك أو تاريخ الاختبار الإيجابي. في اليوم الحادي عشر (11)، يمكنك مغادرة العزل.

هل يمكنني أن أصاب مرة أخرى بعدوى COVID-19؟

نعم، على الرغم من أنه من غير المحتمل جدًا أن يحدث ذلك في خلال التسعين (90) يومًا الأولى بعد الإصابة الأولية. إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19 أو تعرضت لشخص مصاب بفيروس COVID-19، فاتصل بمقدم خدمة الرعاية الصحية لمعرفة ما يجب عمله بعد ذلك. لا يزال من المهم ارتداء القناع واتباع إرشادات الوقاية الأخرى، مثل التباعد الاجتماعي وغسل اليدين، بعد إصابتك بعدوى COVID-19.

هل يمكنني الحصول على التطعيم؟

نعم. نظرًا للمخاطر الصحية الشديدة المرتبطة بعدوى COVID-19، فإن الحصول على التطعيم أمر مهم حتى إذا كنت قد أصبت بالفعل بعدوى COVID-19 أو كانت نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس SARS-CoV-2. المناعة التي يكونها شخص ما نتيجة الإصابة بالعدوى - تسمى "المناعة الطبيعية" - وتختلف من شخص لآخر، وقد يزداد خطر الإصابة مرة أخرى بفيروس SARS-CoV-2 بمرور الوقت. عندما تكون إمدادات التطعيم محدودة، يمكنك اختيار الانتظار لفترة تصل إلى 90 يومًا بعد الإصابة بعدوى COVID-19 لتلقي التطعيم، ولكن هذا غير مطلوب.

- إذا كنت مصابًا حاليًا بعدوى COVID-19 أو كانت نتيجة اختبارك مؤخرًا إيجابية لفيروس SARS-CoV-2، فيجب عليك الانتظار حتى تختفي الأعراض (إذا كانت لديك أعراض) وحتى تنتهي من فترة العزل كي تتلقى التطعيم.
- إذا كان قد تم علاجك من COVID-19 بأجسام مضادة وحيدة النسيلة (monoclonal antibodies) أو بلازما النقاهة (convalescent plasma)، فيجب عليك الانتظار لمدة 90 يومًا على الأقل قبل الحصول على تطعيم COVID-19. تحدث مع الطبيب إذا كنت غير متأكد من العلاجات التي تلقيتها أو إذا كان لديك المزيد من الأسئلة حول تلقي التطعيم.

يمكن العثور على إرشادات من [CDC هنا](#).

هل يمكنني التبرع بالدم أو "بلازما النقاهة"؟

يمكنك التبرع بالدم بمجرد تعافيك من COVID-19 وانتهاء فترة العزل. اتصل بالمركز المحلي للتبرع بالدم لتعرف ما هي المدة التي يجب أن تنتظرها بين التعافي والتبرع بالدم.

إذا كنت قد تعافيت تمامًا من COVID-19، فقد يمكنك مساعدة المرضى الذين يحاربون العدوى حاليًا عن طريق التبرع بالبلازما. البلازما هي هذا الجزء من الدم الذي يحتوي على أجسام مضادة، وهي بروتينات يصنعها الجسم استجابة للعدوى. بسبب إصابتك بالعدوى، فإن "بلازما النقاهة" تحتوي الآن على أجسام مضادة لعدوى COVID-19. إعطاء بلازما النقاهة للأشخاص المقيمين في المستشفى حاليًا ويحاربون عدوى COVID-19 قد يساعدهم على التعافي. اتصل بالمركز المحلي للتبرع بالدم إذا كنت قد أصبت بفيروس COVID-19 ومهتم بالتبرع بالبلازما.



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org