

## دليل الاختبار الذاتي المؤقت للإصابة بفيروس كوفيد-19

### ملخص التغييرات التي أُجريت بتاريخ 5 ديسمبر 2022

- المعلومات المضافة عن إجراء الاختبارات الذاتية للأطفال تحت سن عامين
- المعلومات المُحدّثة عمّا يجب عليك فعله إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية

#### مقدمة

تُعد الاختبارات ذات أهمية بالغة في المساعدة على تقليل انتشار فيروس كوفيد-19، فالاختبارات مفيدة في عدة حالات، ومنها:

- إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19، فيجب عليك الخضوع للاختبار في أسرع وقت ممكن، واتباع الخطوات المذكورة في أشجار القرارات المتعلقة بأعراض كوفيد-19 (متاحة بلغات أخرى).
- إذا خالطت شخصًا مصابًا بعدوى كوفيد-19، فينبغي لك اتباع الإرشادات المذكورة في ما ينبغي لك فعله إذا كان من المحتمل أن تكون قد خالطت شخصًا مصابًا بكوفيد-19 (متاحة بلغات أخرى)، بما في ذلك إجراء الاختبار.
- من الوارد أن تُجري الاختبار أحيانًا قبل حدث مُقبل، مثل السفر، حتى إذا لم تظهر عليك الأعراض ولم تكن تعلم أنك خالطت شخصًا مصابًا بفيروس كوفيد-19.

يمكنك الخضوع للاختبار على يد أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية، أو في أحد المواقع الصحية العامة المخصصة لإجراء الاختبارات، أو يمكنك استخدام مجموعة جمع العينات الذاتية أو اختبار ذاتي يمكن إجراؤه في المنزل أو في أي مكان آخر. يُطلق على الاختبار الذاتي أحيانًا مصطلح "الاختبار المنزلي" أو "اختبار بدون وصفة طبية". تُستخدم مجموعات جمع العينات الذاتية والاختبارات الذاتية المتوافرة حاليًا لتشخيص العدوى الراهنة؛ أي تحديد احتمال إصابتك بفيروس كوفيد-19 في الوقت الحالي. ولا تُعطي تلك المجموعات معلومات عما إذا كنت قد أصبت بالفيروس قبل ذلك.

تتوافر مجموعات جمع العينات الذاتية والاختبارات الذاتية إما من خلال وصفة الطبيب أو من دون وصفة طبية (تباع من دون وصفة) طبية في الصيدليات أو متاجر التجزئة. يتعين أن تغطي معظم أنواع التأمين الصحي الخاص (باللغة الإنجليزية فقط) ثمانية (8) اختبارات ذاتية للشخص المؤمن عليه شهريًا. وتستحق الأسر في جميع أنحاء الولاية أيضًا تلقّي اختبارات كوفيد-19 مجانية من Department of Health (وزارة DOH، وزارة الصحة) خلال مبادرة Say Yes! Covid Test (مبادرة قل نعم! لاختبار كوفيد-19). وذلك بالإضافة إلى أي مبادرات فيدرالية أخرى. يمكن للأسر في الوقت الحالي تقديم طلب اختبار شهريًا؛ ما يتضمن ما يصل إلى 10 اختبارات في الشهر. يمكن تقديم الطلبات عبر الإنترنت من خلال Say Yes! To Covid Test (الصفحة الرئيسية) - Home (<https://sayyescovidhometest.org>) (متاحة بلغات أخرى)، أو عبر الخط الساخن لوزارة DOH المخصّص لكوفيد-19 على الرقم 1-800-525-0127. من المهم أن تكون مستعدًا وأن تحصل على الاختبارات المتاحة لإجراء الاختبار عند الضرورة. من الممكن توقع وصول الاختبارات عادة في فترة تتراوح بين يومين وأربعة (4) أيام اعتبارًا من تاريخ استلام الطلب، ولكن قد تختلف تلك الفترة في مناطق متفرقة من الولاية.

في الوقت الراهن، لم تعتمد Food and Drug Administration (إدارة FDA، إدارة الغذاء والدواء الأمريكية) أو تصرّح باستخدام أي اختبار مستضدات سريع في المنزل للكشف عن الإصابة بفيروس كوفيد-19 على الأطفال تحت سن عامين. ولكن من الممكن إجراء اختبارات المستضدات السريعة المنزلية بأمان للأطفال تحت سن عامين لأعراض إجراء الاختبارات بعد التعرّض للإصابة، وأثناء العزل، وعند ظهور أعراض الإصابة. يُنصح بأن يُجري الآباء أو أولياء الأمور الذين يقررون اختبار الأطفال تحت سن عامين اختبار المستضدات السريع المنزلي بأنفسهم.

نظرًا إلى أن إدارة FDA لم تعتمد أو تصرّح باستخدام اختبار المستضدات السريع للكشف عن كوفيد-19 على الأطفال تحت سن عامين، فالمدارس التي تضم الصفوف من مرحلة رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر ومراكز رعاية الأطفال المرخص لها بالتنازل عن إجراء الاختبار في مواقع إجراء الاختبارات الطبية (MTS)، غير مُصرّح لها بإجراء اختبار المستضدات السريع المنزلي على الأطفال تحت سن عامين، وقد تُقدّم تلك المدارس ومراكز الرعاية تلك الاختبارات إلى الآباء ومقدمي الرعاية لاستخدامها بأنفسهم.

يستعرض هذا المستند الإرشادات الخاصة بما عليك فعله بعد إجراء الاختبار الذاتي. والمقصود به اختبار تجريبه بنفسك، دون أن يصفه أو يُجرّبه لك مقدم رعاية صحية، أو دون إرساله إلى المختبر.

إذا كنت تستخدم اختبارًا ذاتيًا، فاحرص على قراءة إرشادات الجهة المُصنّعة بالكامل قبل الشروع في استخدام الاختبار. يُرجى التحدث مع مقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة بخصوص نتائج الاختبار. قد تقبل بعض المدارس وأماكن العمل نتيجة الاختبارات الذاتية بغرض العودة إلى العمل أو المدرسة. عليك مناقشة نتائج اختبارك مع صاحب العمل، أو المدرسة، أو غيرهم لتحديد ما إذا كنت مؤهلاً للعودة.

بلّغ عن نتائج اختبارك (سواء أكانت سلبية أم إيجابية) على الإنترنت باستخدام أداة [Say Yes! COVID Test Digital Assistant](#) (المساعد الرقمي) (متاحة باللغة الإسبانية). يمكنك استخدام هذه الأداة للإبلاغ عن أي اختبار ذاتي، حتى إذا لم تكن قد طلبت الاختبار من برنامج Say Yes! COVID Test. يساعدنا الإبلاغ عن الاختبارات الذاتية على تكوين فكرة أفضل عن انتشار عدوى كوفيد-19 في واشنطن.

### إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية

إذا أُجريت الكشف عن العدوى باستخدام اختبار ذاتي، فارجع إلى إرشادات وزارة DOH في واشنطن الواردة في [ما ينبغي لك فعله إذا أثبت الاختبار إصابتك بكوفيد-19](#) (متاحة بلغات أخرى)، لمعرفة مزيد من المعلومات عن كيفية حماية نفسك وحماية الآخرين، بما في ذلك المعلومات عن العزل وكيفية الحصول على العلاج إذا زادت خطورة تعرّضك إلى الإصابة بالمرض الشديد. لا يُنصح بتكرار إجراء الاختبار إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية. بلّغ مقدم الرعاية الصحية بنتيجة اختبارك الإيجابية وكن على تواصل دائم معه طوال فترة مرضك. إذا كانت لديك أسئلة، ولا تستطيع الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية، فاتصل بخط WA DOH الساخن على الرقم 1-800-525-0127.

يمكن أن تؤدي التدخلات المبكرة باستخدام علاجات كوفيد-19 (العلاجات والأدوية) إلى خفض خطر الإصابة بالمرض الشديد أو الدخول إلى المستشفى بالنسبة إلى الأشخاص المصابين بكوفيد-19، المُعرّضين لمخاطر عالية من تطور مرض أكثر شدة لديهم. ويتضمن الأشخاص الذين يزيد لديهم احتمال الإصابة بالمرض الشديد البالغين الأكبر سنًا (من سن 50 عامًا فأكثر مع تزايد خطورة الإصابة بتقدم السن)، والأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح أو غير المستمرين في تلقي جرعات اللقاح الجديدة، والأطفال والبالغين المصابين بحالات مرضية معينة مثل ضعف جهاز المناعة. إذا كنت ترى أنك قد تكون مؤهلاً، فُرجى التحدث إلى مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك لتحديد مدى أهليتك للحصول على علاجات كوفيد-19 (PrEP) (العلاج الوقائي قبل التعرّض للإصابة)، أو الأجسام المضادة وحيدة النسيلة، أو مضادات الفيروسات التي يتم تناولها عن طريق الفم). لا تتوان: يجب أن يبدأ العلاج في غضون أيام من بعد بداية ظهور الأعراض حتى يكون العلاج فعالاً.

إذا كنت مهتمًا بالوصول إلى مصادر للخدمات الصحية المجانية عن بُعد، يُرجى زيارة صفحة [الخدمات الصحية المجانية عن بعد لعلاج كوفيد-19](#) (متاحة باللغة الإسبانية)، واتباع التعليمات المذكورة لتحديد موعد. تفضّل زيارة [صفحة الويب الخاصة بوزارة DOH](#) (متاحة بلغات أخرى) للحصول على مزيد من المعلومات التي تفيدك وتفيد مُقدّم خدمة الرعاية الصحية المعني بك بشأن أنواع مُحدّدة من علاجات كوفيد-19.

إذا كنت تحتاج إلى مساعدات خاصة بالعزل، مثل الطعام أو أدوات العناية الشخصية أو غيرها من الاحتياجات الأخرى، فاتصل بخط WA DOH الساخن على الرقم 1-800-525-0127 للإبلاغ عن نتيجة اختبارك الإيجابية، وطلب التحدّث إلى برنامج Care Connect، أو التواصل مع مركز [Care Connect](#) الذي تتبّعه (متاح بلغات أخرى). إذا كنت تحتاج إلى المساعدة في العزل، فُرجى الإبلاغ عن نتيجة اختبارك من خلال الخط الساخن لتلافي التأخّر في الحصول على المساعدة.

أخبر مخالطيك القريبين بأنهم ربما يكونوا قد تعرضوا للإصابة بكوفيد-19 وأرسل إليهم [أموراً يجب عليك فعلها إذا كان من المحتمل أن تكون قد خالطت أحد المصابين بكوفيد-19](#) (متاحة بلغات أخرى). وتعني المخالطة عن قرب بصفة عامة أن الشخص كان على بُعد 6 أقدام من شخص مصاب بكوفيد-19 لمدة لا تقل عن 15 دقيقة تراكمية خلال فترة زمنية مدتها 24 ساعة. ومع ذلك، إذا كنت في مواقف تزيد فيها خطورة التعرّض للإصابة، مثل وجودك في الأماكن الضيقة، أو سيئة التهوية أو الأماكن التي يؤدي فيها الأشخاص أنشطة مثل الصراخ أو الغناء، فلا يزال الآخرون معرضين للإصابة، حتى لو كانت تفصل عنك مسافة تزيد على 6 أقدام؛ إذ من الممكن أن تنشر عدوى فيروس كوفيد-19 قبل مرور 48 ساعة (أو يومين) من ظهور أي أعراض عليك أو بعد مرور 10 أيام على الأقل من ظهور الأعراض عليك. وإذا لم تظهر عليك أعراض، ولكن أثبت الاختبار إصابتك بفيروس كوفيد-19، فمن الممكن أن تنشر العدوى

قبل مرور 48 ساعة (أو يومين) من تأكيد الاختبار لإصابتك بالعدوى، أو بعد مرور 10 أيام من تأكيد الاختبار للإصابة. إذا كانت فترة عزلك أطول من 10 أيام، كأن يكون السبب في ذلك استمرار ظهور الأعراض عليك أو إصابتك بالمرض الشديد أو ضعف مناعتك، فإنك تُعد حينئذٍ ناقلاً للعدوى حتى انتهاء فترة عزلك. من خلال إخبار المخالطين القريبين لك بأنه من المحتمل أن يكونوا قد تعرضوا لفيروس كوفيد-19، أنت بذلك تساعد على حماية الجميع.

إذا كنت تستخدم تطبيق [WA Notify](#) (إشعارات التعرُّض في ولاية واشنطن) (متاح بلغات أخرى) وكانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية باستخدام اختبار ذاتي، فيمكنك استخدام تطبيق WA Notify لتنبية المستخدمين الآخرين الذين ربما تكون قد خالطتهم دون الكشف عن هويتك، ومن ثمَّ سيتيح ذلك للأشخاص الذين يستخدمون التطبيق، والذين يحتمل أن يكونوا قد خالطوا مصابين، اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية أنفسهم والأشخاص من حولهم. ولا يتم جمع أي معلومات شخصية أو تعريفية أو مشاركتها عند استخدام تطبيق WA Notify. لطلب رمز تحقق:

1. باستخدام جهازك المحمول (الذي يعمل بنظام Android أو هاتف iPhone)، امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً أو [اطلب رمز تحقق](#) (باللغة الإنجليزية فقط):



2. أدخل رقم جهازك الذي يستخدم WA Notify وتاريخ اختبار كوفيد-19 الإيجابي الخاص بك.
3. حدِّد "Continue" (متابعة).

إذا لم تتمكن من طلب رمز تحقق في WA Notify، فيجب عليك الاتصال على الخط الساخن الخاص بكوفيد-19 في الولاية على الرقم، 1-800-525-0127، ثم اضغط على #، وأخبر موظفي الخط الساخن بأنك أحد مستخدمي WA Notify. يمكن لموظفي الخط الساخن تزويدك برابط تحقق يمكنك استخدامه لتنبية مستخدمي تطبيق WA Notify الآخرين بأنهم ربما يكونون قد تعرَّضوا للإصابة.

يرجى زيارة قسم "[كيفية إخطار الآخرين إذا أثبتت نتيجة اختبارك إصابتك بكوفيد-19 باستخدام الاختبار الذاتي](#)" (متاح بلغات أخرى) على [WANotify.org](#) (متاح بلغات أخرى) للحصول على مزيدٍ من المعلومات. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن تطبيق WA Notify، بما في ذلك كيفية إضافته إلى هاتفك، فتفضل بزيارة الموقع الإلكتروني التالي [WANotify.org](#) (متاح بلغات أخرى).

## إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية

تشير نتيجة الاختبار السلبية إلى أن الاختبار لم يكشف في تلك المرة عن وجود فيروس SARS-CoV-2، وهو الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19.

الاختبارات التسلسلية هي إجراء الشخص اختبارًا ذاتيًا لنفسه عدة مرات؛ أي كل بضعة أيام على سبيل المثال. يمكنك من خلال إجراء الاختبار عدة مرات اكتشاف إصابتك بكوفيد-19 على نحو أسرع، ومن ثمَّ الحد من انتشار العدوى. تُقدِّم مجموعات جمع العينات الذاتية عادةً مصحوبة باختبار آخر مصنوع لاستخدامه على نحو تسلسلي. إذا كانت نتيجة اختبارك الذاتي الأول سلبية، فعليك اتباع إرشادات الجهة المُصنَّعة المعنية بالاختبار التسلسلي. يستدعي ذلك عادةً أن يُجرى الاختبار مرتين على الأقل على مدار فترة ثلاثة أيام مع مرور فترة لا تقل عن 24 ساعة على الأقل ولا تزيد عن 48 ساعة بين الاختبارات. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أسئلة بخصوص نتائج اختبارك أو الاختبار التسلسلي.

قد تكون النتيجة السلبية لاختبار المستضدات الكاشف عن الإصابة بكوفيد-19 أحياناً نتيجة "سلبية كاذبة". ويعني ذلك أن الاختبار لم يكشف عن وجود فيروس SARS-CoV-2 الموجود في عينة مسحة الأنف. يُنصح بتكرار إجراء الاختبار إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بكوفيد-19، أو ارتفعت لديك احتمالية الإصابة بعدوى كوفيد-19 (كأن توجد في منطقة يكون فيها [المعدل المجتمعي](#) لانتشار كوفيد-19، (متاح باللغة الإسبانية) مرتفعاً، أو إذا كنت قد خالطت شخصاً مصاباً بعدوى كوفيد-19):

- إذا كانت نتيجة الاختبار الأول سلبية، وظهرت عليك أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19، فكرر الاختبار كل 24 أو 48 ساعة خلال خمسة أيام على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض عليك.
- إذا لم تظهر عليك أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19، وكان من الوارد أن تكون قد خالطت أحد المصابين بالعدوى، فأعد اختبار المستضدات بعد مرور فترة تتراوح بين 24 و48 ساعة من ظهور النتيجة السلبية لأول اختبار. إذا جاءت نتيجة الاختبار الثاني سلبية، ولكن توجد مخاوف من إصابتك بكوفيد-19، فيمكنك إعادة الاختبار بعد فترة تتراوح بين 24 و48 ساعة من النتيجة السلبية لثاني اختبار، بإجمالي 3 اختبارات على الأقل. إذا لم تكن لديك موارد كافية للخضوع لاختبار المستضدات 3 مرات، فلا ضير من أن تُجري اختبارات أقل وفقاً لمواردك ومستوى الخطر عليك وعلى من حولك.
- إذا كانت نتائج تكرار الاختبارات سلبية وكنت لا تزال قلقاً من احتمال إصابتك بفيروس كوفيد-19، فيمكنك الخضوع للاختبار مرة أخرى باستخدام اختبار المستضدات، أو التفكير في الخضوع لاختبار معلمي قائم على الجزيئات، أو الاتصال بمقدم الرعاية الصحية.

راجع [شجرة القرارات المتعلقة بالأعراض فيما يخص الأماكن التي لا تقدم خدمات الرعاية الصحية والعامة](#) المقدمة من وزارة DOH (متاحة بلغات أخرى) لمزيد من المعلومات.

إذا خالطت شخصاً مصاباً بعدوى كوفيد-19، وكانت نتيجة الاختبار التسلسلي الذي أجرته سلبية، فينبغي لك اتباع الإرشادات المذكورة في [ما ينبغي لك فعله إذا كان من المحتمل أنك خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19](#) (متاح بلغات أخرى).

## إذا ظهرت نتيجة اختبارك غير صالحة أو خطأ

أحياناً ما تكون النتيجة غير واضحة أو غير حاسمة، ويعجز الاختبار عن تحديد ما إذا كانت نتيجتك إيجابية أم سلبية. قد تظهر النتائج غير الصالحة لعدة أسباب، مثل عدم جمع العينة بطريقة صحيحة، أو خلل مجموعة جمع العينات الذاتية. وعلى الرغم من ندرة نتائج الاختبار غير الصالحة، إلا أنها تحدث.

إذا أظهرت شاشة الاختبار الذاتي نتيجة غير صالحة أو خطأ في الاختبار، فهذا يشير إلى أن الاختبار لم يتم على النحو الصحيح. وعند حدوث ذلك، أجر الاختبار مرة أخرى باستخدام مجموعة اختبار جديدة بمجرد توافر اختبار آخر. وإذا كانت نتيجة الاختبار الثاني أيضاً غير صالحة، فارجع إلى الإرشادات المرفقة واتصل بالجهة المُصنِّعة للحصول على المساعدة. يمكنك كذلك الحصول على اختبار من مقدم الرعاية الصحية أو [أحد مواقع الصحة العامة المخصصة لإجراء الاختبارات](#) (متاح بلغات أخرى).

## مزيد من المعلومات والموارد عن كوفيد-19

كن على اطلاع دائم على مستجدات الوضع الحالي [لفيروس كوفيد-19 في واشنطن](#) (باللغة الإنجليزية فقط)، [وإعلانات الحاكم Inslee](#) (متاحة باللغة الصينية (المبسطة)، والكورية، والروسية، والإسبانية، والفيتنامية - اختر من القائمة المعروضة في الجزء العلوي من الموقع الإلكتروني)، [والأعراض](#) (متاح بلغات أخرى - الصينية (المبسطة)، والكورية، والإسبانية، والفيتنامية)، [وطرق الانتشار](#) (متاح بلغات أخرى - الصينية (المبسطة)، والكورية، والإسبانية، والفيتنامية)، [وكيف ومتى يجب الخضوع للاختبار](#) (متاح بلغات أخرى)، [وأماكن الحصول على اللقاحات](#) (متاح بلغات أخرى). راجع [الأُسئلة الشائعة](#) (بالإنجليزية فقط) للحصول على مزيد من المعلومات.

لا يتسبب العرق/الانتماء العرقي أو الجنسية، في حد ذاتها، في تعريض الشخص لدرجة أكبر من خطر الإصابة بكوفيد-19. ورغم ذلك، تكشف البيانات عن أن المجتمعات الملونة تتأثر على نحو غير متناسب بكوفيد-19. ويرجع السبب في ذلك إلى آثار العنصرية، ولا سيما العنصرية المؤسسية، التي تقلل من فرص بعض الجماعات في حماية أنفسهم ومجتمعاتها. [لن يساعد الوصم في محاربة المرض](#) (بالإنجليزية فقط). احرص على مشاركة المعلومات الدقيقة فقط لمنع انتشار الشائعات والمعلومات المضللة.

- [صفحة وزارة WA State Department of Health عن الاستجابة إلى فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#) (متاحة بلغات أخرى)

- [العثور على دائرة أو إدارة الصحة المحلية](#) (باللغة الإنجليزية فقط)
  - [صفحة CDC Centers for Disease Control and Prevention](#)، مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها
- [المعنية بفيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#) (متاحة بلغات أخرى- الصينية (المُبَسَّطة)، والكورية، والإسبانية، والفيتنامية
- هل لديك المزيد من الأسئلة؟ اتصل بالخط الساخن للحصول على معلومات عن كوفيد-19 على الرقم **1-800-525-0127**.
- ساعات عمل الخط الساخن:
- يوم الاثنين من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 10 مساءً
  - من الثلاثاء إلى الأحد من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً
  - [أيام العطلات الرسمية في الولاية](#) (باللغة الإنجليزية فقط) من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً
- لخدمات الترجمة الفورية، **اضغط على #** عندما تتلقى إجابة **واذكر لغتك**. ولطرح أسئلة عن صحتك، أو نتائج الاختبارات، يُرجى الاتصال بمُقدِّم خدمة الرعاية الصحية.
- لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال على رقم 1-800-525-0127. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 ([Washington Relay](#)) (بالإنجليزية فقط) أو عن طريق البريد الإلكتروني [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).