



## احم نفسك من تأثيرات الإصابة بكوفيد طويل الأمد: تلقّ التطعيم.

تُعرّف حالات الإصابة بـ "كوفيد طويل الأمد" أو "متلازمة ما بعد كوفيد" (PCC)، على أنها أي علامات، أو أعراض، أو حالات تستمر أو تتطور بعد الإصابة بعدوى كوفيد-19. يمكن أن تستمر [الأعراض](#) لأسابيع، أو أشهر، أو سنوات، ويمكن أن تشمل الشعور بالإرهاق، والتشوش الذهني، والسعال، وصعوبة التنفس أو ضيقًا في التنفس، والأوجاع والآلام، وفقدان حاسة الشم أو تغيرًا في حاسة التذوق، والحمى، وصعوبة النوم، وتغيرات مزاجية، وغير ذلك.

يمكن لأي شخص مصاب بكوفيد-19، بغض النظر عن عمره، الإصابة بتأثيرات كوفيد طويل الأمد. وتشيع الإصابة بكوفيد طويل الأمد بين الأشخاص الذين لم يحصلوا على التطعيم، والأشخاص الذين عانوا من أعراض شديدة نتيجة الإصابة بعدوى كوفيد-19. وقد يواجه الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد-19 عدة مرات أيضًا المزيد من المخاطر الصحية، بما في ذلك الإصابة بكوفيد طويل الأمد.

يمكنك تقليل احتمالات إصابتك بأعراض الإصابة بتأثيرات كوفيد طويلة الأمد من خلال المواظبة بشكلٍ دائم على تلقي الجرعات المُحدّثة من لقاحات كوفيد-19 الخاصة بك. يوصى بتلقي اللقاحات المضادة لكوفيد-19 لأي شخص يبلغ من العمر 6 أشهر فأكثر.

يُقدّر الباحثون أن ملايين الأشخاص قد أصيبوا بتأثيرات كوفيد طويل الأمد.

يمكن أن يعاني أي شخص يُصاب بكوفيد من تأثيرات الإصابة بكوفيد طويل الأمد.

أوضحت الدراسات أن الأشخاص الذين لم يتلقوا أحد اللقاحات المضادة لكوفيد-19 قد يكونون الأكثر عرضة من غيرهم للإصابة بتأثيرات كوفيد طويل الأمد.



## الوقاية من الإصابة بكوفيد طويل الأمد

تُعدّ حماية نفسك والآخرين من الإصابة بعدوى كوفيد-19 هي أفضل طريقة للوقاية من الإصابة بكوفيد طويل الأمد. توفر المواظبة على تلقي الجرعات المُحدّثة من لقاحات كوفيد-19 أفضل سبيل للحماية من الإصابة بعدوى كوفيد-19 وما يترتب عليها من مرض شديد. يمكنك أيضًا حماية نفسك والآخرين من الإصابة بكوفيد-19 عن طريق تجنّب المخالطة المباشرة بالأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 أو الذين يُشتبه في إصابتهم بالمرض، والمواظبة على غسل يديك أو استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول، وارتداء الكمامة عند الوجود في الأماكن المزدحمة، وإجراء اختبار الكشف عن الإصابة بكوفيد-19، والبقاء في المنزل عند الشعور بالمرض.

تُتاح اللقاحات المضادة لكوفيد-19 للأشخاص الذين يبلغون من العمر 6 أشهر فأكثر، وتوصي بها Centers for Disease Control and Prevention (CDC)، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

## الأبحاث الحالية

يُقدّر الباحثون أن ملايين الأشخاص قد أصيبوا بتأثيرات كوفيد طويل الأمد.

أوضحت الدراسات، التي أجريت حتى الآن، أن الفئات التالية من الأشخاص قد يكونون الأكثر عرضة من غيرهم للإصابة بتأثيرات كوفيد طويل الأمد:

- الأشخاص الذين لم يتلقوا أحد اللقاحات المضادة لكوفيد-19
  - الأشخاص الذين يصابون بمرض شديد بسبب الإصابة بعدوى كوفيد-19؛ وخاصة أولئك الذين يحتاجون إلى تلقي الرعاية في المستشفى
  - الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مزمنة
  - الأشخاص الذين عانوا من متلازمة التهابات المتعددة الأجهزة (MIS) أثناء الإصابة بعدوى كوفيد-19 أو بعدها
  - الأشخاص الذين أصيبوا بعدوى كوفيد-19 أكثر من مرة
- على الرغم من أن الإصابة بكوفيد طويل الأمد تبدو أقل شيوعًا بين الأطفال والمراهقين منه بين البالغين، إلا أن التأثيرات طويلة المدى التي تحدث بعد الإصابة بكوفيد-19 تصيب أيضًا الأطفال والمراهقين.

أوضحت دراسة حديثة أيضًا أنه لا يزال يتعين على الأشخاص، الذين لم يحصلوا على أي تطعيم، التفكير في تلقي أحد اللقاحات المضادة لكوفيد-19 حتى لو كانوا قد أصيبوا بالمرض بالفعل. وأفادت أيضًا بأن مخاطر الإصابة بكوفيد طويل الأمد قد انخفضت لدى الأشخاص الذين لم يحصلوا على أي تطعيم لكنهم تلقوا أحد اللقاحات بعد تعافيتهم من الإصابة بكوفيد-19.

## مناقشة الأمور المتعلقة بكوفيد طويل الأمد مع مُقدّم الخدمات

قد يكون من الصعب تشخيص الإصابة بكوفيد طويل الأمد لأنه لا توجد حاليًا اختبارات مخبرية مخصصة لهذا الغرض. إذا كنت تعتقد أنك ربما تكون مصابًا بكوفيد طويل الأمد، فبادر بحجز موعد لزيارة مُقدّم خدمة الرعاية الصحية الذي تثق به المعني بك واستعد للقاء من خلال إعداد قائمة بما يلي:

- سجل بتاريخك الطبي الماضي والحالي
- جميع الأدوية والمكملات الغذائية التي تتناولها
- جميع الأعراض التي بدأت بالظهور بعد الإصابة بكوفيد-19، بما في ذلك وقت ظهورها، وعدد مرات ظهورها، وما الذي يجعلها تتحسن أو تزداد سوءًا، وكيف تؤثر على حياتك
- جميع العلاجات التي تلقيتها والاختبارات الأخرى التي أجريتها والتي تتعلق بالأعراض التي تعتقد أنها بدأت بالظهور بعد إصابتك بكوفيد-19



يمكن أن تُعد الإصابة بكوفيد طويل الأمد نوعًا من الإعاقة بموجب قانون الأمريكيين ذوي الإعاقة إذا كانت تحد من قدرتك على القيام بأشياء معينة، مثل الاعتناء بنفسك، أو المشي، أو التفاعل مع الآخرين، أو العمل.

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني: [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).

يمكنك العثور على الأماكن التي تُتاح فيها لقاحات كوفيد-19 بالقرب منك من خلال زيارة الموقع التالي: [vaccines.gov](http://vaccines.gov)

هل لديك أي أسئلة؟

يمكنك إرسالها إلى عنوان البريد الإلكتروني: [COVID.Vaccine@doh.wa.gov](mailto:COVID.Vaccine@doh.wa.gov)

