

نصيحة للأشخاص المُعرضين لخطر الإصابة بالأمراض الخطيرة الناتجة عن كوفيد-19 (فيروس كورونا)

يدرس المعهد النرويجي للصحة العامة (FHI) إعادة النظر في فئات الأشخاص الذين قد يكونون مُعرضين لخطر الإصابة بالأمراض الخطيرة الناتجة عن كوفيد-19 (فيروس كورونا). ستجد أسفل هذه المقالة قائمةً بالأعمار والحالات الكامنة التي تزيد من خطر الإصابة. تُقدم هذه المشورة نظرًا إلى ارتفاع نسبة العدوى بين السكان عامةً أو زيادة الانتشار المحلي للفيروس حيث يعيش الناس. إن نسبة العدوى منخفضة في جميع أنحاء النرويج حاليًا. وقد تكون هناك حالات من التفشي على الصعيد المحلي، على سبيل المثال، في أماكن العمل أو مناطق أو بلديات مُحددة. يعمل طبيب المقاطعة والمعهد النرويجي للصحة العامة معًا على رصد معدل انتشار العدوى بين السكان.

تم تلخيص النصيحة التي تحت الأشخاص على ما يجب أن يفعلوه أو يمتنعوا عنه، بحيث توجّه إلى فئتين رئيسيتين من الأشخاص:

- الأشخاص المُعرضين لخطر الإصابة بنسبة مرتفعة قليلاً
- الأشخاص المُعرضين لخطر الإصابة بنسبة تتراوح بين المعتدلة والمرتفعة قليلاً

بالنسبة إلى الأشخاص المُعرضين لخطر الإصابة بنسبة أعلى قليلاً يستطيع الأشخاص المُعرضون لخطر الإصابة بنسبة أعلى قليلاً أن يعيشوا حياتهم كما يعيشها الجميع، على سبيل المثال، فيما يتعلق بالسفر والعمل وحضور الفعاليات، وذلك في حالة إصابتهم بعدوى خفيفة. ولكن يجب على الأشخاص المدرجين ضمن هذه الفئة إيلاء الانتباه الخاص إلى ما يلي:

- الحفاظ على وجود مساحة آمنة من التباعد عن الأشخاص غير الأقارب
- الحفاظ على نظافة اليدين واتباع تعليمات النظافة عند السعال
- البقاء في المنزل عند الشعور بالمرض

فكّر فيما إذا كان يمكنك اتباع النصيحة قبل حضور أي لقاءات اجتماعية أم لا.

خطر إصابة أعلى قليلاً ونسبة عدوى مرتفعة في حالة أن تكون نسبة العدوى مرتفعة، فإنه يجب على أي شخص ترتفع نسبة خطر إصابته بالمرض قليلاً أن يحاول التقليل من مخالطة الأشخاص الآخرين بوجه عام. ولكن يمكنك التواصل مع أقاربك على النحو الطبيعي، كما يمكنك السفر وقضاء الوقت مع الأشخاص الآخرين. لا بُد أن تتّبع أنت وأقاربك التوصيات العامة المتعلقة بإجراءات التباعد الاجتماعي وتعليمات تنظيف اليدين والتعامل عند السعال. على سبيل المثال، ينبغي لك الامتناع عن الذهاب إلى الأماكن التي تتجمع فيها أعداد كبيرة من الناس عن قرب (على سبيل المثال: الحافلات والترامات، ومترو الأنفاق، ومراكز التسوق)، أو عدم الذهاب إلى مثل هذه الأماكن إلا عندما يكون بها عدد أقل من الناس. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى مناقشة أصحاب عملهم حول مواءمة أماكن العمل.

بالنسبة للأشخاص المُعرضين لخطر الإصابة بنسبة معتدلة/مرتفعة للغاية في حالة أن تكون نسبة العدوى منخفضة، فإنه يجب على أي شخص تعادل أو ترتفع نسبة خطر إصابته بالمرض للغاية، أن يحاول التقليل من مخالطة الأشخاص الآخرين بوجه عام. ولكن يمكنك التواصل مع أقاربك على النحو الطبيعي، كما يمكنك السفر وقضاء الوقت مع الأشخاص الآخرين. لا بُد أن تتّبع أنت وأقاربك التوصيات العامة المتعلقة بإجراءات التباعد الاجتماعي وتعليمات تنظيف اليدين والتعامل عند السعال. على سبيل المثال، ينبغي لك الامتناع عن الذهاب إلى الأماكن التي تتجمع فيها أعداد كبيرة من

الناس عن قرب (على سبيل المثال: الحافلات والترامات، ومترو الأنفاق، ومراكز التسوق)، أو عدم الذهاب إلى مثل هذه الأماكن إلا عندما يكون بها عدد أقل من الناس. قد يحتاج بعض الأشخاص إلى مناقشة أصحاب عملهم حول مواءمة أماكن العمل.

ارتفاع خطر الإصابة بنسبة معتدلة/مرتفعة بشكل كبير وارتفاع نسبة العدوى بين السكان في حال ارتفاع نسبة العدوى، يجب على أي شخص تعطل أو ترتفع نسبة تعرضه لخطر إصابته بالمرض أن يتبع إجراءات العزل الذاتي. لا يزال بإمكانك التنزه خارجًا والتواصل مع أقاربك على النحو الطبيعي إذا كانوا يتبعون إجراءات العزل الذاتي أيضًا ويتمتعون بصحة سليمة. بوجه خاص، لا بد أن تتبّع التوصيات المتعلقة بتعليمات نظافة اليدين والتعامل عند السعال. يجب عليك الابتعاد بمسافة أكبر (تبلغ مترين على سبيل المثال) عن الأشخاص غير أقاربك وأن تطلب من شخص آخر أن يتسوق من أجلك. يمكن أن يساعدك المتطوعون بخصوص ذلك في بعض الأماكن. إذا كان أقاربك يلتقون بأشخاص آخرين بصفة يومية، فإنه يجب عليك أيضًا الحفاظ على مسافة أكبر بينك وبينهم. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فربما يمكنك الحصول على المساعدة لإيجاد مكان آخر لكي تسكن فيه مؤقتًا. قد يدرس طبيبك العام إمكانية إعطائك إجازة مرضية في حالة عدم التمكن من مواءمة مكان عملك.

هل معدل خطر الإصابة منخفض أو معتدل/مرتفع؟
تُقيّم مستويات خطر الإصابة على مستوى الفئات. قد توجد اختلافات فردية ملحوظة ضمن الفئات. إذا كان لديك أي استفسارات بشأن ذلك، فإنه يمكن لطبيبك العام أن يُراجع المخاطر التي تنطبق عليك.

الفئات المُعرضة لخطر الإصابة بنسبة أعلى قليلًا

- فئة 65 إلى 80 عامًا (وخاصةً من يبلغون 70 عامًا فيما فوق) أو
- فئة 50 إلى 65 عامًا ومصابون بإحدى الأمراض المزمنة التالية:
 - الأمراض القلبية الوعائية (باستثناء ارتفاع ضغط الدم الذي يمكن التحكم فيه بفاعلية)
 - السمنة المرضية
 - داء السكري
 - أمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي
 - أمراض الرئة المزمنة (باستثناء الربو الذي يمكن التحكم فيه بفاعلية)
 - أمراض الكبد المزمنة
 - علاجات تثبيط المناعة، مثل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والعلاج المثبط للمناعة المتعلق بأمراض المناعة الذاتية

يُعد الأشخاص دون 50 عامًا أقل عرضةً لخطر الإصابة بالأمراض الخطيرة الناتجة عن كوفيد-19 (فيروس كورونا)، إلا أن البعض منهم قد يكون أكثر عرضةً لها إذا كانت حالتهم المرضية سيئة أو يعانون حالات مرضية متعددة.

الفئات المُعرضة لنسبة خطر تتراوح بين المعتدلة والمرتفعة

- فئة 80 عامًا فأكثر، أو
- المقيمون في دور الرعاية التمريضية أو

• فئة 66 إلى 80 عامًا ومُصابون بإحدى الأمراض المزمنة التالية، أو فئة 50 إلى 65 عامًا ومُصابون بمرَضين أو أكثر من الأمراض المزمنة التالية:

- الأمراض القلبية الوعائية (باستثناء ارتفاع ضغط الدم الذي يمكن التحكم فيه بفاعلية)
- السمنة المرضية
- داء السكري
- أمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي
- أمراض الرئة المزمنة (باستثناء الربو الذي يمكن التحكم فيه بفاعلية)
- أمراض الكبد المزمنة
- علاجات تثبيط المناعة، مثل العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي والعلاج المثبط للمناعة المتعلق بأمراض المناعة الذاتية، أو

• الحالات المرضية الكامنة الخطيرة، بصرف النظر عن العمر*:

- الأشخاص المصابون بالسرطان ويتلقون علاجًا نشطًا أو مستمرًا أو قد تلقوا علاجًا له مؤخرًا (بوجه خاص، العلاجات المثبطة للمناعة، أو العلاج الإشعاعي الذي يستهدف الرئتين أو العلاج الكيميائي). يكون الأشخاص المصابون بسرطان الدم أكثر عرضةً لخطر الإصابة بالمرض عن الأشخاص المُصابين بأنواع أخرى من السرطان. الاضطرابات العصبية أو العضلية التي تتسبب في صعوبة السعال بقوة أو الخلل الوظيفي في الرئة (على سبيل المثال، التصلب الجانبي الضموري (ALS))
- نقص المناعة الخلقي (في مرحلة غير مستقرة)، والذي يتسبب في خطر الإصابة بالالتهابات الشديدة في الجهاز التنفسي
- اضطرابات الدم المتعلقة بالخلايا أو الأعضاء المهمة لجهاز المناعة
- مرضى زراعة نخاع العظم أو الأعضاء
- عدوى نقص المناعة البشرية (HIV) (مع انخفاض عدد خلايا CD4)
- خلل كبير في وظيفة الكلى أو الكبد
- حالات أخرى يقيمها الطبيب

* أدرج المعهد النرويجي للصحة العامة في القائمة الواردة بالأعلى بعض الحالات المرضية الخطيرة التي تزيد من خطر الإصابة؛ لأنها اتبعت نهجًا وقائيًا. ولكن لا توجد أي دراسات في الوقت الراهن تشير إلى زيادة خطر الإصابة بالمرض الشديد مع أي من الحالات المرضية المدرجة.

لتقييم الفئات المعرضة للخطر والقاعدة المعرفية بالتوصيات، تفضّل بالاطّلاع على [صفحات المعهد النرويجي للصحة العامة عن الفئات المعرضة للخطر](#).