

# أوقف الانتشار الصامت لكوفيد-19: كل ما تحتاج لمعرفته بشأن الاختبار بدون أعراض



## ما الذي تفعله المدن والدول لزيادة اختبار الأشخاص بدون الأعراض؟

تعمل العديد من المدن والولايات على زيادة القدرات لاختبار مزيد من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض بشكل متكرر وإتاحة الاختبار لأولئك المعرضين للخطر. يتضمن ذلك خطط لزيادة الاختبارات الروتينية للأشخاص الذين يعملون عن كثب مع الآخرين ، على سبيل المثال ، في المطاعم أو إعداد الأطعمة وللأشخاص الذين يعملون أو يعيشون في بيئات عالية الخطورة مثل دور رعاية المسنين أو المدارس أو المرافق الإصلاحية. تشجع حملات الاختبار على إجراء اختبارات لجميع أفراد المجتمع وذلك في المجتمعات التي تضررت بشدة.

## ما هو انتشار بدون أعراض؟

تظهر العديد من الدراسات الآن أن إصابة واحدة من أصل حالتين في هذا الوباء تأتي من شخص لم تظهر عليه أي أعراض عند انتقال الفيروس. وهذا ما يسمى بالانتشار بدون أعراض أو الانتشار الصامت. ينقسم الناشر بدون أعراض إلى فئتين: I) الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض كوفيد-19- (أبداً و 2) الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض مما يعني أنهم لا يعانون من الأعراض عندما يصابون الآخرين ولكنهم يمرضون لاحقاً. يتضمن كلا النوعين من الانتشار بدون أعراض إصابة الآخرين أثناء الشعور بصحة جيدة.

١

## ما هو الاختبار الروتيني؟

يعد الاختبار الروتيني جزء مهم من اختبار الأفراد بدون أعراض ويسمح بمراقبة مهمة لمكان العمل والمجتمع. هذا يعني أن الناس يخضعون للاختبار مرة أو مرتين في الأسبوع أو كل أسبوعين بشكل منتظم. هذا لأن الاختبار ليس سوى لقطة سريعة في الوقت المناسب - يمكن أن تكون نتيجة اختبارك سلبية يوماً ما ولكن إيجابية بعد يوم.

يعمل الاختبار الروتيني عن طريق اكتشاف العدوى مبكراً في مجموعات من الأشخاص المعرضين لخطر أكبر بسبب مكان عملهم أو إقامتهم. بعض الجامعات والكليات ، على سبيل المثال ، تستخدم الاختبارات الروتينية لجميع الطلاب والموظفين الموجودين في الحرم الجامعي للتعلم بشكل شخصي لتجنب تفشي المرض ووقف الانتشار الصامت. لا يُعد الاختبار الروتيني ضروري دائماً للأفراد. إذا تعرضت لبيئة شديدة الخطورة ، يكون إجراء الاختبار بعد 5-7 أيام لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بالعدوى عادةً كافياً.

## ما هو الاختبار أو "الفحص" بدون أعراض ؟

يُطلق على الاختبار بدون أعراض أيضاً اسم الفحص أو التردد أو اختبار التأكيد ، حيث يتم اختبار الأشخاص الذين يشعرون بصحة جيدة. على عكس الاختبارات التشخيصية ، التي تركز على الأشخاص الذين يعانون من أعراض كوفيد-19- ، فإن الاختبار بدون أعراض يكون لأولئك الذين لا يعانون من أعراض ولكن لا يزال يتعين عليهم إجراء الاختبار. يُعتبر الفحص مهم بشكل خاص لأي شخص يشارك في أنشطة تزيد من خطر الإصابة أو أي شخص يعمل في بيئة عالية الخطورة. يعد اختبار الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض جزء أساسي من جهودنا الجماعية لوقف سلسلة انتقال العدوى غير المرئي.

## هل يجب علينا جميعًا أن نجري الاختبار الآن طوال الوقت؟

لا ، لا يعني توفر اختبار الأفراد بدون أعراض أنه يجب على الجميع إجراء الاختبار طوال الوقت. هذا يعني أننا نختبر بشكل استراتيجي أولئك الذين هم في خطر أعلى ونختبرهم إما بشكل روتيني لأنهم يعملون في أماكن أساسية أو مرة واحدة فقط بعد مواجهة شديدة الخطورة. تحقق من موقع الويب الخاص بمدينتك أو ولايتك للحصول على مزيد من التفاصيل بشأن إرشادات اختبار الأفراد بدون أعراض في منطقتك.

## ما الذي يمكنني فعله لوقف انتشار الأعراض؟

سواء كانت نتيجة اختبارك سلبية أم لا ، يجب أن تستمر في إتباع إرشادات التباعد الاجتماعي وغسل اليدين وارتداء القناع ومعرفة وقت وسبب إجراء الاختبار. إذا كنت قد حضرت تجمع كبير ونسيت أن ترتدي قناع في حدث داخلي أو عملت مع الآخرين ، على سبيل المثال ، فقد يكون الوقت قد حان لإجراء الاختبار. ابق على اطلاع واعرف حالتك.

## هل إجراء الاختبار يقلل من مخاطر إصابتي بالعدوى؟

لا ، تأتي عدوى كوفيد19- من التعرض في بيئة شديدة الخطورة. يمكن للاختبار الأفراد بدون أعراض على نطاق واسع أن يخفض معدلات الإصابة الإجمالية عن طريق تحديد المرضى في المجتمع. لكن الاختبار لن يحميك من الإصابة بالفيروس بنفس الطريقة التي يمكن أن يؤكد بها اختبار الحمل النتيجة فقط وليس منعها.

## كيف أعرف ما إذا كنت ناشرًا صامتًا؟

تذكر أن الشعور بصحة جيدة لا يعني عدم إصابتك بكوفيد19-. الطريقة الوحيدة لمعرفة الحقيقة هي إجراء الاختبار. وحتى ذلك الحين فإن الاختبار لا يمثل سوى لحظة من الزمن. إذا كنت تعتقد أنه من المحتمل أن تكون هناك فرصة للإصابة بالفيروس ، ابق بعيدًا عن الآخرين وارتدي قناع وأجري الاختبار.

## لماذا يتعرض بعض الأشخاص لخطر أكبر للإصابة بكوفيد19-؟

بالنسبة للعاملين في متاجر البقالة والمستجيبين الأوائل والممرضات والمعلمين والأطباء والعديد من العاملين الأساسيين الآخرين ، فإن التعرض المحتمل لكوفيد19- يعد جزءًا لا مفر منه من عملهم، حيث يخاطرون بالعدوى كل يوم لإعداد طعامنا ورعاية المرضى والحفاظ على أمان مدننا. بالنسبة للآخرين ، فإن التعرض لخطر أكبر يُعتبر خيار. يمكن أن يأتي تفشي المرض من الإجراءات التي تعزز العدوى بدلاً من الوقاية منها مثل وجود أصدقاء في الداخل بدون أقنعة. تأكد من أنك لا تخاطر بنحو غير ضروري. قم بدورك وارتدي القناع وحافظ على المسافة الاجتماعية واغسل يديك وتجنب التجمعات الداخلية والمزدحمة واجري الاختبار إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت للفيروس.

## كيف أعرف ما إذا كان يجب علي إجراء الاختبار ومتى؟

تشمل الأسباب الشائعة لفحص الأشخاص الأصحاء ما يلي: ذهبت إلى تجمع واقتربت جدًا من أشخاص لا يعيشون في منزلك أو كنت تعمل في صناعة أساسية أو لديك مشكلة طبية أساسية وربما تعرضت لها أو سافرت مؤخرًا أو لم ترتدي دائمًا قناع أو لم تحافظ على مسافة اجتماعية كافية.