**نصائح عالمية بشأن كوفيد-19 للأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد**

كوفيد-19 هو مرض معدٍ يؤثر في الرئتين والمسالك الهوائية وأعضاء الجسم الأخرى. وهو ناتج عن أحد أنواع فيروس كورونا المستجد (يُطلق عليه اسم SARS-CoV-2 (سارس-كوف-2)) الذي انتشر في جميع أنحاء العالم.

وضع النصائح الواردة أدناه أطباء متخصصون في التصلّب العصبي المُتعدّد وخبراء الأبحاث في هذا المجال. وتستند هذه النصائح إلى الأدلة التي ظهرت بشأن مدى تأثير كوفيد-19 في الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المتعدد وكذلك رأي الخبراء في هذا الصدد. وستخضع هذه النصائح للمراجعة والتحديث مع توفّر أدلّة جديدة حول كوفيد-19 وSARS-CoV-2.

|  |
| --- |
| **الرسائل الرئيسية*** يجب تطعيم جميع الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد بلقاح كوفيد-19، حتى إذا كنت مصابًا بكوفيد-19.
* لقاحات كوفيد-19 آمنة للأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد، ومنهم الحوامل والشباب.
* يجب تطعيم الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد بمجرد أن يتوفر لهم اللقاح.
* تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية لديك بشأن توقيت تلقي لقاح كوفيد-19 باستخدام العلاج المعدل للمرض (إذا كان ذلك مناسبًا).
* حتى بعد تلقي اللقاح مباشرةً، من المهم اتباع المبادئ التوجيهية في بلدك فيما يتعلق بارتداء الكمامة (في الأماكن المغلقة والمفتوحة)، وتطبيق قواعد التباعد الاجتماعي، ومتطلبات المجموعات الاجتماعية، وغسل اليدين.
* إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية لديك في أسرع وقت ممكن لمناقشة خيارات العلاج الخاصة بك.
* أثبتت لقاحات كوفيد-19 أنها أفضل دفاع متاح ضد مضاعفات كوفيد-19 الناتج عن فيروس SARS-CoV-2 (سارس-كوف-2)، بما يشمل جميع متحوراته.
 |

**المحتويات:**

* [لقاحات كوفيد-19 والتصلب العصبي المتعدد](#vaccine)
* [لقاحات كوفيد-19 للشباب](#young)
* [توقيت تلقي لقاحات كوفيد-19 والعلاجات المعدّلة للمرض](#timing)
* [طُرق معالجة كوفيد-19](#treatments)
* [العلاجات المُعدّلة للمرض وكوفيد-19](#DMTs)
* نصائح عامة للأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد
* [مجموعة إرشادات كوفيد-19 الصادرة عن الاتحاد الدولي لمرض التصلب المتعدد](#group)

**لقاحات كوفيد-19 والتصلّب العصبي المُتعدّد**
سنراجع في هذا القسم أنواع اللقاحات الحالية ونناقش توقيت التطعيم وإدارة العلاج المعدل للمرض. نظرًا إلى خطورة كوفيد-19، التي تنطوي على الوفاة بنسبة 1-3٪ بالإضافة إلى خطر الإصابة بأمراض خطيرة واعتلال الصحة لفترات طويلة - نود التأكيد على هذه النقاط الرئيسية:

* **يجب تطعيم جميع الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد بلقاح كوفيد-19[[1]](#footnote-2) حتى إذا كنت مصابًا بالفعل بكوفيد-19**
* **يجب تطعيم الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد بمجرد أن يتوفر لهم اللقاح.**
* **حتى بعد تلقي اللقاح مباشرةً، من المهم اتباع إرشادات بلدك فيما يتعلق بارتداء الكمامة (في الأماكن المغلقة أو المفتوحة)، وتطبيق قواعد التباعد الاجتماعي، ومتطلبات المجموعات الاجتماعية، وغسل اليدين.**

هناك العديد من لقاحات كوفيد-19 المستخدمة في بلدان مختلفة حول العالم، وكذلك لقاحات جديدة يتم اعتمادها بانتظام. وبدلاً من تقييم كل لقاح على حدة، فقد أوردنا المعلومات أدناه حول الأنواع الرئيسية للقاحات كوفيد-19 المستخدمة والموجودة قيد التطوير. تستند هذه الإرشادات إلى المعلومات المتاحة وسنقوم بتحديثها فور توافر بيانات جديدة. يتأثر انتشار فيروس SARS-CoV-2 بمتحورات كوفيد-19 الجديدة، وتقوم الأبحاث المستمرة بدراسة مدى جودة لقاحات كوفيد-19 الحالية وقدرتها على الحماية من هذه المتحورات الجديدة والناشئة.

لا نعرف على وجه التحديد عدد الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المُتعدّد الذين شاركوا في التجارب السريرية للقاح كوفيد-19، لذا تستند توجيهاتنا إلى بيانات من عامة المشاركين في التجارب السريرية للقاح، والأبحاث التي أجريت بشأن تأثيرات الأنواع الأخرى من التطعيم على الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المُتعدّد، والبيانات الجديدة الناشئة التي تقيس مدى سلامة لقاحات كوفيد-19 وفعاليتها على الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المُتعدّد.

***أنواع لقاحات كوفيد-19 وكيفية عملها***

تعمل اللقاحات باستخدام جزء من الفيروس المسبب للمرض (مثل الشفرة الجينية أو "بروتين سبايك")، أو نسخة غير نشطة أو مضعفة من الفيروس، لتحفيز استجابة جهاز المناعة البشري. وهذا بدوره يُحفّز الجسم على إنتاج الأجسام المضادة والخلايا التائية (مجموعة خاصة من خلايا الدم البيضاء) لمحاربة الفيروس ومنعه من دخول الجسم وإصابة الخلايا الأخرى. ولا تؤدي هذه اللقاحات إلى أي تغيير جيني في أجسامنا، ولا تدخل إلى الدماغ أو تغير الشفرة الجينية للجنين. يوجد حاليًا خمسة أنواع مختلفة من لقاح كوفيد-19 قيد الاستخدام أو قيد التطوير تعمل بطرق مختلفة (مع بعض الأمثلة أدناه). يمكن متابعة الأخبار المتعلقة بلقاح كوفيد-19 من خلال هذا الرابط المفيد: https://covid19.trackvaccines.org/

1. تستخدم **لقاحات mRNA** قطرات صغيرة من الدهون لإدخال الشفرة الجينية (mRNA) لبروتين فيروس كورونا المستجد في جهازك المناعي. يوجه لقاح mRNA الجسم إلى إنتاج بروتين سبايك، الذي يراه ويستهدفه جهاز المناعة (الذي يصنّع بدوره الأجسام المضادة والخلايا التائية).
	* فايزر/ بيونتك (كوميرناتي)
	* شركة مودرنا (سبيكيفاكس)
2. **لقاحات ناقلات الفيروس غير المتكاثرة** يوجد بها الشفرة الجينية لبروتين سبايك في ناقل فيروسي. من الأفضل فهم هذه النواقل على أنها مجرد غلاف وآلية توصيل للفيروس (عادةً من فيروس غدي)، لكنها تفتقر إلى الأجزاء التي يحتاجها الفيروس لتكاثرها وبالتالي لا يمكنها أبدًا التسبب في حدوث عدوى. على غرار لقاحات mRNA، توجه لقاحات الناقلات الفيروسية الجسم لإنتاج بروتين سبايك بحيث يمكن رؤيته واستهدافه بواسطة جهاز المناعة.
	* أسترازينيكا/أوكسفورد (فاكسزيفريا)
	* معهد المصل الهندي (كوفيشيلد)
	* مركز أبحاث غاماليا (Gam-COVID-Vac أو Sputnik V)
	* يانسن/جونسون آند جونسون (Ad26.COV2-S)
3. تستخدم **لقاحات الفيروس غير النشط** شكلاً غير نشط من فيروس كورونا بجميع مكوناته. تم "قتل" فيروس كورونا حتى لا يتمكن من الدخول إلى الخلايا والتكاثر، ولا يمكنه أن يتسبب في الإصابة بعدوى كوفيد-19. يتعرف الجهاز المناعي على الفيروس بأكمله، حتى لو كان غير نشط.
	* شركة سينوفاك (لقاح كورونافاك)
	* سينوفارم (BBIBP-CorV)
	* بهارات بيوتيك (كوفاكسين)
4. تحتوي **لقاحات البروتين** على بروتين سبايك لفيروس كورونا ذاته (وليس الشفرة الجينية)، إلى جانب شيء يعزز جهاز المناعة ("مساعد") لضمان استهداف بروتين سبايك.
	* شركة نوفافاكس (نوفاكسوفيد)
	* معهد الهند للأمصال (كوفوفاكس)
5. تستخدم **اللقاحات الحية المضعفة** فيروسًا ضعيفًا ولكنه ما يزال يتكاثر. تعمل هذه اللقاحات عن طريق التسبب في عدوى خفيفة لدى الأشخاص الذين لديهم وظائف مناعية منتظمة. **يمكن أن تكون هذه اللقاحات خطرة على شخص يعاني ضعفًا في جهاز المناعة، لذا يمنع استخدامها للأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد، بسبب طريقة عمل بعض العلاجات المعدلة للأمراض.**
	* في الوقت الحالي (فبراير 2022)، لا توجد لقاحات حية مضعفة لكوفيد-19 قيد الاستخدام - بل جارٍ إجراء الأبحاث عليها فقط.

***لقاحات أسترازينيكا وجونسون آند جونسون للوقاية من كوفيد-19***

نحن ندرك أن بعض البُلدان أوقفت مؤقتًا استخدام لقاحات كوفيد-19 المقدمة من أسترازينيكا وجونسون آند جونسون، وأصدرت دول أخرى تحذيرات صحية محددة بشأنهما. تم ربط لقاح أسترازينيكا، وبدرجة أقل لقاح جونسون آند جونسون، بحدوث عرض جانبي نادر هو التجلط ونقص الصفائح الدموية بفعل اللقاح، والذي يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالجلطات الدموية. يمكن أن تحدث هذه الجلطات الدموية في الدماغ (جلطة الجيب الوريدي الدماغي - CVST) أو في الساقين أو البطن (جلطة الوريد العميق - DVT) أو في الرئتين (الانصمام الرئوي). يجب على الأشخاص الذين تلقوا لقاح أسترازينيكا أو جونسون آند جونسون ويعانون من صداع حاد أو ألم في البطن أو في الساق أو ضيق التنفس في غضون ثلاثة أسابيع بعد التطعيم، التماس العناية الطبية الفورية.

في الوقت الحالي، يبدو أنه لا توجد أي مخاطر إضافية لتجلط الدم يمكن أن يتعرض لها الأشخاص المصابون بالتصلّب العصبي المُتعدّد. يواصل فريق خبراء الاتحاد الدولي للتصلّب العصبي المُتعدّد مراقبة الأوضاع، وسنعلن في الحال عن أي مخاوف محتملة تتعلق بسلامة الأشخاص المتعايشين مع التصلّب العصبي المُتعدّد.

**تشير الإرشادات التالية إلى لقاحات mRNA أو الناقل الفيروسي غير المتكاثر، أو الفيروس غير النشط أو لقاحات البروتين لكوفيد-19 (الأنواع من 1 إلى 4 المذكورة أعلاه).**

***يجب على الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد الحصول على لقاح كوفيد-19***

أظهر لنا العلم أن لقاحات كوفيد-19 آمنة وفعالة لغالبية الناس. وكما هو الحال مع القرارات الطبية الأخرى، فمن الأفضل اتخاذ قرار الحصول على اللقاح بالتشاور مع أخصائي الرعاية الصحية الخاص بك. ينبغي أن تحصل على لقاح كوفيد-19 بمجرد توفره. وتفوق فوائد التطعيم، إلى جانب مخاطر مرض كوفيد-19، أي مخاطر محتملة من اللقاح. بالإضافة إلى ذلك، يجب على أفراد نفس الأسرة والمخالطين المقربين الحصول على اللقاح في أسرع وقت ممكن لتعظيم فرص تجنب الإصابة بكوفيد-19.

تنقسم معظم لقاحات كوفيد-19 على جرعتين، وفي هذه الحالة، يجب عليك اتباع إرشادات بلدك بخصوص توقيت تلقي الجرعة الثانية. في حين أن لقاح جونسون آند جونسون يتم تلقيه من خلال جرعة واحدة. في بعض البُلدان، قد تحصل على جرعات إضافية إذا تم تصنيفك على أنك تعاني تثبيطًا مناعيًا حادًا. انظر القسم الخاص بالجرعات الإضافية أدناه.

إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 وتعافيت منه، فينبغي عليك أيضًا الحصول على اللقاح، لأن الأشخاص الذين أصيبوا بعدوى كوفيد-19 في الماضي يمكن أن يصابوا به مرة أخرى. من الممارسات المعتادة الانتظار حتى تتعافى من أي مرض قبل تلقي اللقاح. ولكن لا يزال يتعين عليك تلقي اللقاح في أسرع وقت ممكن بعد الشفاء، باتباع المبادئ التوجيهية الحكومية في بلدك بشأن توقيت التطعيم بعد الإصابة، مع مراعاة توقيت العلاج المعدل للمرض إذا كان ذلك مناسبًا (راجع [قسم توقيت العلاجات المعدلة للمرض واللقاح](#timing)).

**لا يوجد دليل على أن الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد معرضون بشكل أكبر لخطر حدوث مضاعفات ناتجة عن لقاح mRNA أو الناقل الفيروسي غير المتكاثر أو الفيروس غير النشط أو لقاحات بروتين كوفيد-19 (الأنواع من 1 إلى 4) مقارنةً بعامة الناس.**

لا يحتوي أي لقاح من اللقاحات المتوفرة حاليًا على فيروسات حية، وبالتالي لن يتسبب أي لقاح في الإصابة بمرض كوفيد-19. من غير المحتمل أن تؤدي هذه الأنواع من اللقاحات إلى انتكاس الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد أو تفاقم أعراض التصلب العصبي المتعدد المزمنة. على الرغم من عدم وجود **لقاحات حية مضعفة لكوفيد-19 (5) حاليًا**، إلا إنه قد يتم تطويرها في المستقبل. من المهم معرفة لقاح كوفيد-19 الذي يتم تقديمه لك، فقد تكون لذلك آثار في توقيت اللقاح مع علاج التصلب العصبي المتعدد.

لا داعي للخضوع إلى العزل الذاتي بعد تلقي اللقاح. يمكن أن تسبب اللقاحات آثارًا جانبية، بما يشمل الحمى أو التعب، التي لا تستمر أكثر من بضعة أيام بعد تلقي اللقاح. وقد تتسبب الحُمى في تفاقم أعراض التصلب العصبي المتعدد بصورة مؤقتة، ولكن بعد زوال الحُمى، ستعود إلى المستويات السابقة. حتى إذا عانيت من آثار جانبية من الجرعة الأولى، فمن المهم أن تحصل على الجرعة الثانية من اللقاح (للقاحات التي تتطلب جرعتين) حتى تكون فعالة تمامًا. وتعتبر الآثار الجانبية، مثل الحمى وآلام العضلات والتعب علامة على أن اللقاح يؤدي وظيفته (فهو يجعل جسمك يحارب الفيروس، ومن ثم يبدأ في حمايتك). ومع ذلك، لن يعاني الجميع آثارًا جانبية وليس من الضروري المعاناة من الآثار الجانبية حتى يكون اللقاح فعالاً.

***من الآمن تلقي لقاح كوفيد-19 بالتزامن مع العلاجات المعدلة للمرض المستخدمة لعلاج التصلّب العصبي المتعدد***

من الآمن تلقي لقاح كوفيد-19 بالتزامن مع العلاجات المعدلة للمرض من أجل تعظيم فعالية لقاح كوفيد-19، قد ينصحك طبيبك بشأن توقيت جرعات اللقاح المناسبة للعلاجات المعدلة للمرض الخاصة بك. تابع تناول العلاج المعدل للمرض وفقًا لإرشادات متخصص الرعاية الصحية للتصلب العصبي المتعدد لديك. يمكن أن يؤدي إيقاف بعض العلاجات المعدلة للمرض فجأة إلى تفاقم شديد في التصلب العصبي المتعدد.

***من الآمن تلقي لقاح كوفيد-19 إذا كنتِ مصابة بالتصلب العصبي المتعدد وحاملاً***

يجب على الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد الحصول على لقاح كوفيد-19. من المهم ملاحظة أن كوفيد-19 يمكن أن يؤدي إلى الولادة المبتسرة وتعرض الأم لأمراض خطيرة.

***قد تقلل بعض العلاجات المعدّلة للمرض من فعالية لقاحات كوفيد-19***

توجد بعض الأدلة على أن الأشخاص الذين يتناولون بعض أنواع العلاجات المعدّلة للمرض (فينجوليمود، سيبونيمود، أوزانيمود، بونسيمود، أوكريليزوماب، ريتوكسيماب، أوفاتوموماب) قد تكون لديهم استجابة منخفضة للأجسام المضادة للقاحات كوفيد-19. ولا يعني ذلك أن اللقاح ليست له فائدة.

إذا كنت تستخدم أحد هذه العلاجات المعدّلة للمرض وخضعت لاختبار خاص بالأجسام المضادة، فقد تظهر استجابة منخفضة أو معدومة. لا يعني هذا أن اللقاح غير فعال. الأجسام المضادة هي بروتينات ينتجها جهاز المناعة ويُعد وجودها أحد المؤشرات على أن اللقاح يوفر الحماية من الفيروس. وتوجد مكونات أخرى لجهاز المناعة يحفزها اللقاح ويمكن أن تساهم في حمايتك. وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد أظهروا إنتاجًا أضعف للأجسام المضادة بعد التطعيم، فإنه يمكنهم أن يستجيبوا بدرجة أقوى للخلايا التائية. الخلايا التائية هي مجموعات خاصة من الخلايا البيضاء التي قد تساعد في محاربة كوفيد-19، لكنها لم تستخدم بعد في الممارسة السريرية اليومية لتقييم تأثير اللقاحات.

يُرجى العلم أنه توجد مجموعة من اختبارات الأجسام المضادة المختلفة التي تُستخدم لقياس الاستجابة للقاحات كوفيد-19. ولا يوجد حاليًا أي اتفاق على مستوى العالم بشأن الاختبار المخبري الأفضل لرصد استجابات اللقاح والتنبؤ بالحماية من كوفيد-19

***يعتبر تأخير بدء العلاجات المعدّلة للمرض أو تغيير توقيتها بمثابة استراتيجية تسمح للقاح بأن يكون فعالاً إلى أقصى درجة***

إذا كنت قادرًا على تخطيط الوقت الذي يمكنك فيه تلقي اللقاح، يُرجى مناقشة الأمر مع متخصص الرعاية الصحية للتصلب العصبي المتعدد وكيفية تنسيق توقيت اللقاح مع توقيت جرعة العلاج المعدل للمرض الخاصة بك وما إذا كان ذلك مناسبًا – ومتى يكون ذلك مناسبًا إذا كنت تتلقى العلاج المعدل للمرض ([انظر قسم توقيت اللقاحات مع توقيت جرعة العلاج المعدل للمرض](#timing)). سيساعد ذلك في ضمان استمرار فعالية اللقاح قدر الإمكان وقدرته على إنتاج الأجسام المضادة لفيروس كورونا. **نظرًا للعواقب الصحية الخطيرة المحتملة لكوفيد-19، فإن الحصول على اللقاح بمجرد توفره قد يكون أكثر أهمية من تحديد التوقيت الأمثل لتلقي اللقاح جنبًا إلى جنب مع العلاجات المعدّلة للمرض التي تتناولها.**

***يجب أن يتلقى الأشخاص المصابون بالتصلب العصبي المتعدد الذين يعانون نقص المناعة جرعات إضافية من لقاح كوفيد-19 إذا تم تقديمه لهم***

لاحظ أننا نشير في هذا الدليل إلى **الجرعات الإضافية** و**الجرعات المعزّزة** والتي ليست كذلك. تهدف الجرعة الإضافية إلى تحسين الاستجابة للجرعة الأولى والثانية من اللقاح لدى الأشخاص الذين يعانون نقص المناعة. يتم إعطاء جرعة معززة عندما يحتمل أن تكون الاستجابة المناعية للجرعة الأولى والثانية قد تضاءلت مع مرور الوقت.

قد يتأهل الأشخاص المصابون بالتصلب العصبي المتعدد الذين تم تطعيمهم بالكامل\*، ولكنهم يتناولون علاجًا معدلاً للمرض معينًا، للحصول على **جرعات إضافية من لقاح كوفيد-19**، اعتمادًا على التوصيات المحددة في بلدك. تهدف الجرعة الإضافية أو أكثر إلى تحسين استجابة الأشخاص الذين يعانون نقص المناعة لدورة التطعيم الأولى.

لقد أظهرت الدراسات التي أجريت على استجابات لقاح كوفيد-19 بالتزامن مع وجود مرض التصلب العصبي المتعدد استجابة منخفضة للقاح بين أولئك الذين يستخدمون بعض العلاجات المعدلة للمرض. قد يستفيد الأشخاص المصابون بالتصلب العصبي المتعدد الذين يتناولون أدوية معينة من العلاج المعدل للمرض من جرعات لقاح كوفيد-19 الإضافية. ستحدد التوصيات المحددة في بلدك ما إذا كان قد تم تقديم جرعة إضافية أو أكثر لك وتوقيت تقديمها. وإذا كان ذلك متاحًا لك، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية لمرض التصلب العصبي المتعدد لتحديد أفضل وقت للحصول على جرعتك (جرعاتك) الإضافية.

\*التطعيم الكامل = بمجرد تلقيك الجرعة الوحيدة للقاح جونسون آند جونسون، أو الجرعة الثانية من أي نوع آخر من اللقاحات.

***يجب أن يتلقى الأشخاص المصابون بالتصلب العصبي المتعدد جرعة معززة من لقاح كوفيد-19 إذا تم تقديمها لهم***

وقد يُعطى الأشخاص المصابون بالتصلّب العصبي المُتعدّد **جرعة مُعزِّزة من لقاح كوفيد-19**، اعتماداً على التوصيات المحددة في بلدانهم. ويُعطى لقاح معزز للأشخاص عندما يحتمل أن تكون استجابتهم المناعية قد تضاءلت مع مرور الوقت، بعد عدة أشهر من تلقي التطعيم بالكامل\*. وإذا كانت الجرعات المعززة من لقاحات كوفيد-19 متوفرة في بلدك، فتحدث مع متخصص الرعاية الصحية للتصلب العصبي المتعدد لتحديد أفضل وقت للحصول على الجرعة المعززة.

\*التطعيم الكامل = بمجرد تلقيك الجرعة الوحيدة للقاح جونسون آند جونسون، أو الجرعة الثانية من أي نوع آخر من اللقاحات. بالنسبة إلى بعض الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد، فسيتم تقديم جرعة معززة بعد عدة أشهر من تلقيك جرعتك (جرعاتك) الإضافية.

***حتى بعد حصولك على اللقاح، من المهم الاستمرار في اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإصابة بكوفيد-19.***

حتى بعد التطعيم، توجد احتمالية لإصابتك بكوفيد-19 وأن تنقل العدوى إلى أشخاص آخرين. من المحتمل بدرجة كبيرة أن يحدث هذا الأمر مع الأشخاص الذين يتناولون العلاجات المعدّلة للمرض التي قد تقلل من فعالية اللقاحات (فينجوليمود، سيبونيمود، أوزانيمود، بونسيمود، أوكريليزوماب، ريتوكسيماب، أوفاتوموماب). يشمل النهج الأكثر أمانًا في التعامل مع هذا الأمر التأكد من أن المقربين منك قد تم تطعيمهم بالكامل، وأن تواصل ارتداء الكمامة، وتطبيق قواعد التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين، واتباع المبادئ التوجيهية في بلدك المتعلقة بإجراء اختبار كوفيد-19 عند الضرورة.

**لقاحات كوفيد-19 للشباب (أقل من 18 عامًا)**
تنطبق الإرشادات التالية الموجهة إلى الشباب على اللقاحات المصرح باستخدامها حاليًا لهذه الفئة العمرية، ويجب قراءتها جنبًا إلى جنب مع [النصائح العامّة الموجهة إلى الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد](#pwMS).

***يجب تطعيم الشباب الذين تبلغ أعمارهم 17 عامًا أو أقل ضد كوفيد-19***

أظهر العلم لنا أن لقاحات كوفيد-19 آمنة وفعالة. توصي بعض الدول بأن يتلقى جميع الأطفال والمراهقين الذين تبلغ أعمارهم 5 أعوام أو أكثر باستخدام أحد لقاحات كوفيد-19 المصرح بها لهذه الفئة العمرية. يقربنا تطعيم هذه الفئة العمرية خطوة واحدة من القضاء على هذه الجائحة وهو طبقة إضافية من الحماية للفئات الأكثر ضعفاً بيننا.

***الشباب معرضون لخطر الإصابة بأمراض خطيرة ناجمة عن كوفيد-19***

تتزايد حالات الإصابة بعدوى كوفيد-19 بين الأطفال والمراهقين. وعلى الرغم من أن معظم حالات عدوى كوفيد-19 لدى الأطفال والمراهقين تكون متوسطة، فإن بعض الإصابات تكون شديدة أو قد تؤدي للوفاة. بالإضافة إلى المخاطر الصحية الناجمة عن عدوى كوفيد-19، يتعرض الأطفال والمراهقون لخطر الإصابة [بمتلازمة الالتهاب متعدد الأنظمة لدى الأطفال (MIS-C)](https://www.cdc.gov/mis-c/index.html)/متلازمة الالتهاب متعدد الأنظمة لدى الأطفال (PIMS-TS) بعد أسبوعين إلى ستة أسابيع من الإصابة بعدوى كوفيد-19. متلازمة الالتهاب متعدد الأنظمة لدى الأطفال MIS-C/PIMS-TS هي حالة يمكن أن تلتهب فيها أجزاء مختلفة من الجسم، تشمل القلب والرئتين والكليتين والدماغ والجلد والعينين أو الأعضاء المَعديّة المعويّة. وتعتبر هذه المتلازمة خطيرة، بل مميتة، وعلى الرغم من أنه في حال توفر العناية السريعة والمركزة، فغالبًا ما ينجو منها معظم الشباب الذين يعانون هذه المتلازمة. تفوق فوائد اللقاح، إلى جانب مخاطر كوفيد-19 ومتلازمة الالتهاب متعدد الأنظمة لدى الأطفال MIS-C / PIMS-TS، أي مخاطر محتملة من اللقاح.

**يجب تطعيم جميع الشباب ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد بلقاح كوفيد-19**

وبسبب أهمية لقاح كوفيد-19 للشباب ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد، يتم التأكيد على النصيحة بتلقي اللقاح الموجهة لهذه الفئة العمرية بشكل عام، فضلاً عن النصيحة للبالغين ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد. على الرغم من عدم وجود دليل حتى الآن على أن الشباب ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد يعانون من أعراض أكثر حدّة لعدوى كوفيد-19، أو تزايد فرص إصابتهم بمتلازمة الالتهاب متعدد الأنظمة لدى الأطفال مقارنة بالشباب غير المصابين بالتصلّب العصبي المُتعدّد، فإننا نشجع على تلقي التطعيم.

***يجب تطعيم أفراد الأسرة والمقيمين بالمنزل مع الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد بلقاح كوفيد-19***

يجب أيضًا على الأشخاص الذين يعيشون في المنزل نفسه تلقي التطعيم، مثل الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المُتعدّد**.** يقلل تطعيم الأسرة بأكملها، بما يشمل الشباب الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا، من خطر انتشار كوفيد-19 بين الأشخاص المخالطين لبعضهم.

**توصيات بشأن توقيت العلاجات المعدّلة للمرض وتلقي لقاحات كوفيد-19**
يجب أن يتضمن قرار الحصول على لقاح كوفيد-19 تقييمًا لخطر الإصابة بهذا المرض، (راجع  [نصيحة عامة للأشخاص المصابين بالتصلب المتعدد](#pwMS)  للفئات الأكثر عرضة للخطر) والحالة الحالية لمرض التصلب العصبي المتعدد. إذا كان خطر تفاقم مرض التصلب العصبي المتعدد لديك يفوق خطر إصابتك بكوفيد-19، فلا تغير جدول العلاجات المعدلة للمرض الخاص بك وتلقَّ اللقاح عندما يكون مناسبًا لك. إذا كانت حالة التصلّب العصبي المُتعدّد لديك مستقرة، فيجب عليك التفكير في التعديلات التالية على إدارة العلاجات المعدّلة للمرض بهدف تعزيز فعالية اللقاح. ***قد يتعثر تطبيق هذا الجدول الزمني المقترح في بعض الأحيان، وقد يكون الحصول على اللقاح عندما يصبح متاحًا أكثر أهمية من توقيت اللقاح مع العلاجات المعدلة للمرض الخاصة بك. ناقش الأمر مع أخصائي الرعاية الصحية للتصلب العصبي المتعدد لتحديد أفضل جدول زمني لك.***

**إنترفيرون، أسيتات جلاتيرامر، تريفلونوميد، مونوميثيل فومارات، ثنائي ميثيل فومارات، ديروكسيميل فومارات، ناتاليزوماب -** إذا كنت على وشك بدء أحد هذه العلاجات المعدلة للمرض لأول مرة، فلا تؤخر البدء في تلقي لقاح كوفيد-19.إذا كنت تتناول بالفعل أحد أدوية العلاجات المعدلة للمرض، فلا داعي لإجراء تعديلات على إدارة العلاجات المعدلة للمرض الخاصة بك.

**فينجوليمود، سيبونيمود، أوزانيمود، بونسيمود** — إذا كنت على وشك البدء في استخدام واحد من هذه الأدوية، فحاول الحصول على التطعيم الكامل\* قبل أسبوعين إلى أربعة أسابيع من بدء استخدام فينجوليمود أو سيبونيمود أو أوزانيمود أو بونسيمود. إذا كنت تتناول بالفعل أحد هذه الأدوية، فيجب الاستمرار في تناوله على النحو الموصوف وتلقي التطعيم بمجرد أن يتوفر اللقاح.

**أليمتوزوماب** —إذا كنت على وشك البدء في استخدام أليمتوزوماب، فحاول الحصول على التطعيم الكامل\* قبل أربعة أسابيع على الأقل من بدء استخدام أليمتوزوماب. إذا كنت تتناول أليمتوزوماب بالفعل، فحاول الحصول على التطعيم بعد 24 أسبوعًا على الأقل من آخر جرعة من أليمتوزوماب. إذا أمكن ذلك، استأنف تناول أليمتوزوماب أو كلادريبين بعد أربعة أسابيع على الأقل من الحصول على التطعيم الكامل\*.

**كلادريبين عن طريق الفم** — إذا كنت على وشك البدء في استخدام كلادريبين، فحاول الحصول على التطعيم الكامل\* قبل أسبوعين إلى أربعة أسابيع من بدء استخدام كلادريبين. إذا كنت تتناول كلادريبين بالفعل، فإن البيانات المحدودة المتوفرة حاليًا لا تشير إلى أن توقيت تلقي اللقاح فيما يتعلق بجرعات كلادريبين التي تتناولها من المحتمل أن يحدث فرقًا كبيرًا في الاستجابة اللقاح. قد يكون الحصول على اللقاح عند توفره أكثر أهمية من تنسيق توقيت تلقي اللقاح مع علاج كلادريبين. إذا كان من المقرر حصولك على دورة العلاج التالية، استأنف تناول كلادريبين بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من تلقي التطعيم بالكامل\*، إذا أمكن ذلك.

**أوكريليزوماب، ريتوكسيماب —** إذا كنت على وشك البدء في استخدام أوكريليزوماب أو ريتوكسيماب، فحاول الحصول على التطعيم الكامل\* قبل أسبوعين إلى أربعة أسابيع من بدء تناول أيٍّ منهما. إذا كنت تتناول أوكريليزوماب أو ريتوكسيماب بالفعل، فحاول الحصول على التطعيم بعد 12 أسبوعًا على الأقل من تلقيك آخر جرعة من العلاج المعدّل للمرض. إذا أمكن ذلك، فاستأنف تناول أوكريليزوماب أو ريتوكسيماب بعد أربعة أسابيع على الأقل من الحصول على التطعيم الكامل\*.

**أوفاتوموماب -** إذا كنت على وشك البدء في تناول أوفاتوموماب، فحاول الحصول على التطعيم الكامل\* قبل أسبوعين إلى أربعة أسابيع من بدء استخدام هذا العلاج المعدّل للمرض. إذا كنت تتناول أوفاتوموماب بالفعل، فلا توجد بيانات حالية تحدد التوقيت الأمثل لتلقي اللقاح فيما يتعلق بآخر حقنة من العلاجات المعدّلة للمرض. حاول أن تحصل على التطعيم بعد أربعة أسابيع من آخر جرعة من تناول أوفاتوماب. إذا أمكن ذلك، فاستأنف حقن أوفاتوموماب بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع على الأقل من الحصول على التطعيم الكامل\*.

**الجرعات العالية من الاستيرويدات —** احرص على الحصول على حقن اللقاح بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من تلقي آخر جرعة من الاستيرويدات.

\*التطعيم الكامل = بمجرد تلقيك الجرعة الوحيدة للقاح جونسون آند جونسون، أو الجرعة الثانية من أي نوع آخر من اللقاحات.

**طُرق معالجة كوفيد-19**

**أثبتت لقاحات كوفيد-19 أنها أفضل دفاع متاح ضد مضاعفات كوفيد-19 الناتج عن فيروس SARS-CoV-2 (سارس-كوف-2)، بما يشمل جميع متحوراته.**

**يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 أو ثبتت إصابتهم بالفيروس الاتصال بمتخصص الرعاية الصحية في أسرع وقت ممكن لمناقشة خيارات العلاج الخاصة بهم.**

قد لا يتلقى بعض الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد الحماية المثلى من اللقاحات. في بعض البلدان، فيما يتعلق بمجموعات سكانية محددة مثل الأشخاص الذين يعانون نقص المناعة، تتوفر علاجات يمكن أن تساعد في توفير طبقة أخرى من الحماية. ويمكن أن تقلل هذه العلاجات من خطر الإصابة بكوفيد-19 أو تقلل من شدة العدوى - ولكن توفر هذه العلاجات محدود للغاية حاليًا.

هذا مجال سريع التغير، من حيث العلاجات الجديدة التي يتم تطويرها واختبارها طوال الوقت، ولكن توجد متحورات جديدة أيضًا لفيروس SARS-CoV-2 تؤثر في فعالية العلاجات الحالية. ويواصل فريق خبراء الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد مراقبة الموقف، وسنقوم بتحديث الإرشادات عند ظهور معلومات جديدة.

مثل جميع القرارات الطبية الأخرى، من الأفضل اتخاذ قرار اتخاذ بشأن أي نوع من العلاج يجب تناوله لكوفيد-19 من خلال استشارة متخصص الرعاية الصحية لديك.

***الوقاية المسبقة من كوفيد-19***

تتوفر في بعض البلدان علاجات للمساعدة في الوقاية من الإصابة بفيروس SARS-COV-2. وقد تكون هذه العلاجات مفيدة للأشخاص الذين لا يُتوقع أن تكون لديهم استجابات مناعية كافية للقاحات كوفيد-19 أو الذين لديهم حساسية شديدة من اللقاحات، وعادة ما تكون متاحة فقط لمن هم في سن 12 عامًا أو أكبر. ومن الأمثلة على هذا النوع من العلاج تيكساجيفيماب وسيلجافيماب(إيفوشيلد) أو سوتروفيماب (إكسفودي). ويجري حاليًا اختبار عقاقير إضافية مضادة للفيروسات في التجارب السريرية.

***الوقاية بعد التعرض لكوفيد-19***

توجد في بعض البلدان علاجات متاحة للمساعدة في منع الإصابة بفيروس SARS-COV-2 إذا علم الناس أنهم تعرضوا للفيروس. وقد تكون هذه العلاجات مفيدة للأشخاص الذين لا يُتوقع أن تكون لديهم استجابات مناعية كافية للقاحات كوفيد-19 أو الذين لديهم حساسية شديدة من اللقاحات، وعادة ما تكون متاحة فقط لمن هم في سن 12 عامًا أو أكبر. ومع ذلك، فقد انخفضت فعالية معظم هذه العلاجات ضد متحور أوميكرون.

***إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية***

يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19، أو تكون نتيجة اختبارهم إيجابية للعدوى، الاتصال بمتخصص الرعاية الصحية في أسرع وقت ممكن لمناقشة خيارات العلاج. وقد تتوفر في بعض البلدان علاجات يمكن أن تساعد الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد في تقليل خطر الإصابة بأمراض خطيرة. وتشمل أنواع العلاج المستخدمة حاليًا الأجسام المضادة أحادية النسيلة والأدوية المضادة للفيروسات. ويجب تناولها في أقرب وقت ممكن وفي غضون 5 أيام بعد ظهور الأعراض. وهذه العلاجات محدودة التوفر وعادةً ما يتم تقديمها فقط للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 12 عامًا والذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 و[المعرضين بشدة للإصابة بمرض خطير](#pwMS)، التي قد تشمل الأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد [الذين يتناولون علاجات معدلة للمرض معينة](#DMTs).

يُمنع استخدام أي من هذه العلاجات، من حيث المبدأ، للأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد. لذا، إذا كان أي من هذه العلاجات متاحًا لك، فتحدث إلى متخصص الرعاية الصحية للتصلب العصبي المتعدد بشأن ما إذا كان استخدام أحد هذه العلاجات مناسبًا ولمعرفة أي اعتبارات لتوقيت العلاجات المعدلة للمرض بعد تلقي علاج كوفيد-19.

**العلاجات المعدلة للمرض وكوفيد-19**

تعمل العديد من العلاجات المعدلة للمرض على علاج التصلب العصبي المتعدد عن طريق قمع جهاز المناعة أو تعديله. وقد تزيد بعض أدوية التصلب المتعدد من احتمالية الإصابة بمضاعفات كوفيد-19 ولكن يجب موازنة هذا الخطر مع مخاطر وقف علاج مرض التصلب العصبي المتعدد أو تأخيره.

نوصي الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدد الذين يتناولون العلاجات المعدلة للمرض حاليًا بالاستمرار في علاجهم، ما لم ينصحهم الطبيب المعالج بالتوقف عنه.

قبل البدء في استخدام أي علاج جديد معدل للمرض أو تغيير العلاج المعدل الحالي، يجب على الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدد مناقشة أخصائي الرعاية الصحية المسؤول عن حالاتهم في ما يتعلق بالخيار الأفضل لعلاجهم وفقًا لظروف كل شخص منهم على حدة. وينبغي أن يُراعي هذا القرار - من بين عوامل أخرى - المعلومات التالية:

* مسار التصلّب العصبي المتعدد ونشاطه
* المخاطر والفوائد المرتبطة عادةً بخيارات العلاج المختلفة
* المخاطر الإضافية المرتبطة بمرض كوفيد-19، على سبيل المثال:
	+ وجود عوامل أخرى لحالة أكثر خطورة من كوفيد-19، مثل التقدم في السن والسمنة وأمراض الرئة أو القلب والأوعية الدموية الموجودة من قبل والتصلّب العصبي المتعدد المترقي، والفئات العرقية أو الإثنية عالية الخطورة وغيرها، على النحو المذكور أعلاه
	+ المخاطر الحالية والمتوقعة لمرض كوفيد-19 في المنطقة المحلية
	+ مخاطر التعرض لمرض كوفيد-19 بسبب نمط الحياة، على سبيل المثال، ما إذا كان بالإمكان إجراء عزل ذاتي أو العمل في بيئة ذات مخاطر مرتفعة
	+ ظهور أدلة جديدة على التفاعل المحتمل بين بعض العلاجات وحدة أعراض كوفيد-19
* توافر لقاح كوفيد-19 وإمكانية الوصول إليه

**الدليل على تأثير العلاجات المعدّلة للمرض على شدّة الإصابة بكوفيد-19**

تأتي معظم الأدلة التي نمتلكها حاليًا بشأن تأثير العلاجات المعدّلة للمرض في شدة الإصابة بفيروس كوفيد-19 من دراسات أُجريت قبل أن تكون لقاحات كوفيد-19 متاحة على نطاق واسع.

من غير المحتمل أن يؤثر الإنترفيرون وأسيتات الغلاتيرامر تأثيرًا سلبيًا على شدة أعراض كوفيد-19. توجد بعض الأدلة التي تشير إلى أن الإنترفيرونات قد تقلل من الحاجة إلى دخول المستشفى بسبب كوفيد-19.

كما تشير الأدلة المتوفرة إلى أن الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المتعدد الذين يتناولون فيومارات الديميثيل وتريفلونوميد وفينجوليمود وسيبونيمود وناتاليزوماب ليست لديهم أي مخاطر متزايدة للإصابة بأعراض أكثر حدة لمرض كوفيد-19 مقارنةً بعامة الناس. ومن غير المحتمل أيضًا أن يتعرض الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد ممن يتناولون أوزانيمود أو بونسيمود لمخاطر أكبر، حيث يُفترض أنهما مشابهان لدواء سيبونيمود وفينجوليمود.

هناك بعض الأدلة على أن العلاجات التي تستهدف CD20 - أوكريليزوماب وريتوكسيماب وأوفاتوموماب - قد تكون مرتبطة بتزايد فرص حدّة الإصابة بكوفيد-19، بما في ذلك زيادة مخاطر إدخال المرضى إلى المستشفى. ومع ذلك، فلا يزال بالإمكان اعتبار هذه العلاجات خيارًا يمكن استخدامه لعلاج التصلّب العصبي المتعدد خلال انتشار الجائحة ويجب على الأشخاص الذين يتناولون العلاجات المعدلة للمرض هذه تلقي اللقاح. يجب على الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المُتعدّد الذين يتناولون العلاجات المعدلة للمرض هذه (أو الأوبليتوكسيماب الذي يعمل بالطريقة نفسها) توخي الحذر للحد من مخاطر الإصابة بالعدوى. إذا كانت نتيجة كوفيد-19 للأشخاص المصابين بالتصلب العصبي المتعدد الذين يخضعون لهذه الأنواع من اختبار العلاجات المعدلة للمرض إيجابية، فإنه يجب عليهم الاتصال بمتخصص الرعاية الصحية في أقرب وقت ممكن لمناقشة خيارات العلاج المحتملة (انظر [قسم العلاجات](#treatments)).

لا بد من توفير المزيد من البيانات حول استخدام أليمتوزوماب وكلادريبين خلال جائحة كوفيد-19 من أجل إجراء تقييم لسلامة هؤلاء الأشخاص. يجب على الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدد ممن يتناولون هذه العلاجات حاليًا ويعيشون في مجتمع يعاني من تفشي كوفيد-19 أن يناقشوا موضوع عدد الخلايا اللمفاوية الحالية لديهم مع أخصائي الرعاية الصحية. (الخلايا الليمفاوية هي نوع من خلايا الدم البيضاء التي تساعد على حماية الجسم من العدوى). إذا كانت أعداد هذه الخلايا تعتبر منخفضة، فإنه يجب على هؤلاء الأشخاص عزل أنفسهم لأطول فترة ممكنة للحد من المخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها.

تختلف التوصيات من بلدٍ لآخر بشأن تأخير الجرعات الثانية وما بعدها من أدوية أليمتوزوماب، وكلادريبين، وأوكريليزوماب، وريتوكسيماب، بسبب تفشي كوفيد-19. وعلى الأشخاص الذين يتناولون هذه العلاجات ومن المقرّر أن يتلقّوا الجرعة التالية أن يستشيروا أخصائي الرعاية الصحية الخاص بهم بشأن المخاطر والفوائد المرتبطة بتأجيل العلاج. يتم تشجيع الأشخاص بشدة على عدم التوقف عن العلاج دون استشارة الطبيب.

***نصائح بشأن استزراع خلايا جذعية ذاتية المنشأ مكوّنة للدم (aHSCT)***

ينطوي استزراع خلايا جذعية ذاتية المنشأ مكوّنة للدم على علاج كيميائي مكثف. ويؤدي ذلك إلى حدوث ضعف حاد في جهاز المناعة لفترةٍ من الوقت. الأشخاص الذين خضعوا لاستزراع الخلايا الجذعية المكونة للدم ذاتية المنشأ aHSCT يكونون أكثر عرضة للإصابة بالعدوى (بما في ذلك كوفيد-19) لمدة تصل إلى 12 شهرًا بعد إجراء الزرع. ومن المحتمل أن تحتاج إلى اتخاذ تدابير إضافية خلال هذا الوقت، وفقًا لما ينصح به متخصص الرعاية الصحية لديك.

**نصائح عامة للأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المُتعدّد**

تشير الأدلة الحالية إلى أن مجرد تشخيص إصابتك بالتصلّب العصبي المتعدد لا يجعلك أكثر عرضة للإصابة بفيروس كوفيد-19 أو الإصابة بمرض أشد فتكًا أو الوفاة الناجمة عن العدوى بنسبة أكبر من عامة الناس. ومع ذلك، فإن الفئات التالية من الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المُتعدّد أكثر عرضة للإصابة بحالة شديدة من كوفيد-19، وهم:

* الأشخاص ذوو التصلّب العصبي المتعدد المترقي
* كبار السن المصابون بالتصلّب العصبي المُتعدّد
* الرجال ذوو التصلّب العصبي المتعدد
* السود ذوو التصلّب العصبي المتعدد وربما الأشخاص من جنوب آسيا ذوي التصلّب العصبي المتعدد
* الأشخاص المصابون بمستويات عجز أعلى (على سبيل المثال، الذين تبلغ [درجة مقياس حالة العجز الممتد](https://www.mssociety.org.uk/about-ms/treatments-and-therapies/getting-treatment-for-ms/expanded-disability-status-scale) لديهم 6 درجات أو أعلى، والتي يحتاج أصحابها إلى استخدام عصا للمشي أو كرسي متحرك أو جهاز تنقل)
* الأشخاص المصابون بالتصلب العصبي المتعدد الذين يعانون أيضًا من حالات صحية مثل السمنة أو السكري أو أمراض القلب
* الأشخاص الذين يتناولون علاجات معينة معدّلة للمرض من أجل التصلّب العصبي المتعدد ([انظر قسم العلاجات المعدلة للمرض والتصلب العصبي المتعدد](#DMTs))
* الأشخاص الذين تناولوا الكورتيكوستيرويدات في الشهرين السابقين للإصابة بعدوى كوفيد-19

يُنصح جميع الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدد باتباع المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية المتعلقة بالحد من خطر عدوى كوفيد-19. يجب على الأشخاص الموجودين ضمن الفئات الأكثر عرضة للخطر إيلاء اهتمام خاص لهذه التدابير. نوصي باتخاذ الإجراءات التالية:

* تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي بالحفاظ على مسافة لا تقل عن 1.5 متر بينك وبين الآخرين، لتقليل خطر الإصابة بالعدوى عند السعال أو العطس أو التحدث. يكون التباعد مهمًا بصفة خاصة أثناء التواجد في الأماكن المغلقة ويُطبق كذلك في الأماكن الخارجية.
* جعل ارتداء الكمامة جزءًا طبيعيًا من حياتك أثناء التواجد وسط أشخاص آخرين وتأكد من استخدامها بصورة صحيحة باتباعهذه المبادئ التوجيهية.
* تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة، لاسيما الأماكن أو الغرف سيئة التهوية. إذا تعذر ذلك، فتأكد من ارتداء الكمامة وتطبيق قواعد التباعد الاجتماعي.
* اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون أو أفركهما بمطهر كحولي (يُعتبر المطهر الذي يحتوى على 70% من الكحول هو الأكثر فعالية).
* تجنب لمس العينين والأنف والفم ما لم تكن اليدان نظيفتين.
* عند السُّعال والعطس، يجب الحرص على تغطية الفم والأنف بمرفقك أو بمنديل ورقي.
* نظِّف الأسطح وعقمها بصورة متكررة، وبالأخص الأسطح التي يتم لمسها باستمرار.
* تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بشأن خطط الرعاية المُثلى، من خلال الاستشارات عبر تقنية الفيديو أو الزيارات الشخصية عند الحاجة. ينبغي عدم تجنب زيارة العيادات/المراكز الصحية والمستشفيات إذا تمت التوصية بزيارتها بناءً على احتياجاتك الصحية الحالية.
* حافِظ على نشاطك وحاول المشاركة في الأنشطة التي من شأنها تعزيز صحتك العقلية وعافيتك. يتم تشجيعك على ممارسة التمارين البدنية والأنشطة الاجتماعية في الأماكن المفتوحة مع تطبيق قواعد التباعد الاجتماعي.

ينبغي لمقدِّمي الرعاية وأفراد الأسرة الذين يعيشون مع شخص ذي تصلّب عصبي متعدد ومصنف ضمن الفئات الأعلى للمخاطر، أو يزورونه بانتظام، أن يتبعوا أيضاً هذه التوصيات للحد من احتمالات انتقال عدوى كوفيد-19 إلى بيته.

***الانتكاسات والمخاوف الصحية الأخرى***

لا يزال يتعين على الأشخاص المصابين بالتصلّب العصبي المتعدد طلب المشورة الطبية إذا واجهتهم تغيرات في صحتهم قد تشير إلى انتكاس حالتهم أو وجود مشكلة أساسية أخرى مثل الإصابة بالعدوى. يمكن طلب المشورة من خلال بدائل للزيارات الشخصية للعيادة (على سبيل المثال الاستشارات عبر الهاتف أو الفيديو) متى كان هذا الخيار متاحًا. في كثير من الحالات، يمكن معالجة الانتكاسات في المنزل.

يجب التفكير بتأنِ في استخدام الاستيرويدات لعلاج الانتكاسات واللجوء إليها فقط في حالات الانتكاس التي تحتاج إلى تدخل. هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن تناول جرعات عالية من الاستيرويدات في الشهر السابق للإصابة بمرض كوفيد-19 يزيد من مخاطر الإصابة بعدوى أكثر حدة قد تتطلب زيارة المستشفى. يجب اتخاذ القرار بواسطة طبيب أعصاب خبير في علاج التصلّب العصبي المتعدد كلما أمكن ذلك. يجب أن يتمتع الأشخاص الذين يحصلون على الاستيرويد لعلاج الانتكاس بقدر أكبر من اليقظة ويمكن التفكير في إجراء العزل الذاتي لمدة شهر على الأقل لتقليل مخاطر الإصابة بمرض كوفيد-19. لاحظ أنه بمجرد إصابة شخص ما بفيروس كوفيد-19، فمن الممكن استخدام الاستيرويدات لعلاج هذا المرض، لتثبيط الاستجابة المناعية المفرطة التي يُشار إليها غالبًا باسم "عاصفة السايتوكين". وتختلف الاستيرويدات والجرعات المستخدمة في هذا السياق عن حالة انتكاس التصلب العصبي المتعدد.

يجب أن يستمر الأشخاص ذوو التصلّب العصبي المتعدد في المشاركة في أنشطة إعادة التأهيل والبقاء نشطين لأطول فترة ممكنة أثناء تفشي الجائحة. يمكن مواصلة الجلسات عن بُعد كلما كان ذلك متاحًا أو في العيادات/المراكز طالما أن الأشخاص ذوي التصلب العصبي المتعدد الذين يحضرون إلى العيادات/المراكز يتبعون احتياطات السلامة لحماية أنفسهم وللحد من انتشار فيروس كوفيد-19. يجب على الأشخاص الذين لديهم مخاوف بشأن صحتهم العقلية طلب المشورة من أخصائي الرعاية الصحية الخاص بهم.

***لقاح الإنفلونزا***

لقاح الإنفلونزا آمن ويُوصى باستخدامه للأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدد. بالنسبة إلى البلدان التي تدخل موسم الإنفلونزا، نُوصي الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدد بتلقي لقاح الإنفلونزا الموسمية كلما كان ذلك متاحًا.

**مجموعة إرشادات كوفيد-19 الصادرة عن الاتحاد الدولي لمرض التصلب المتعدد**

لقد استشرنا الأفراد التالية أسماؤهم في كتابة هذه النصائح. تم إعداد التوجيهات الخاصة بلقاحات كوفيد-19 بالاشتراك مع مجموعة عمل الجمعية الوطنية للتصلب العصبي المتعدد. تم إعداد التوجيهات المتعلقة بالشباب بالاشتراك مع المجموعة الدولية لدراسة التصلّب العصبي المُتعدّد عند الأطفال.

*جرى الاتفاق على هذا البيان لأول مرة في 13 مارس 2020. تمت الموافقة على المراجعات الأخيرة ونشرها في 21 مارس 2022.*

**أطباء الأعصاب المتخصصون في التصلّب العصبي المُتعدّد والمتخصصون العلميون المعنيون بالتصلب العصبي المتعدد**

البروفيسور ألفريدو رودريغز أنتيغيداد - بجامعة إقليم الباسك (Universidad del País Vasco)، إسبانيا

البروفيسور بريندا بانويل، رئيس المجلس الاستشاري الطبي والعلمي الدولي (IMSB) التابع للاتحاد الدولي للتصلّب العصبي المتعدد - جامعة بنسلفانيا، الولايات المتحدة الأمريكية

البروفيسور أميت بار-أور - جامعة بنسلفانيا، الولايات المتحدة الأمريكية

البروفيسور سايمون برودلي – جامعة جريفيث ومستشفى جولد كوست، كوينزلاند، أستراليا

البروفيسور أولجا تشيكاريلي – معهد طب الأعصاب، كلية لندن الجامعية، المملكة المتحدة

البروفيسور ماريا بيا أماتو، رئيس اللجنة الأوروبية للعلاج والبحث في التصلب المتعدد - جامعة فلورنسا، إيطاليا

البروفيسور أندرو تشان - مستشفى بيرن الجامعي، سويسرا

البروفيسور جيفري كوهين، رئيس لجنة الأمريكتين لعلاج وأبحاث التصلّب العصبي المتعدد - عيادة كليفلاند، مركز ميلين للتصلّب العصبي المتعدد، الولايات المتحدة الأمريكية

البروفيسور خورخي كوريالي، نائب رئيس IMSB التابع للاتحاد الدولي للتصلب العصبي المتعدد - مؤسسة مكافحة أمراض الأطفال العصبية، الأرجنتين

البروفيسور جيانكارلو كومي - المعهد العلمي للأبحاث والاستشفاء والرعاية الصحية، مستشفى سان رافائيل، إيطاليا

الدكتور هوانغ ديهوي – المستشفى العام لجيش التحرير الشعبي الصيني، الصين

فانيسا فانينغ - أستراليا

البروفيسور كازوو فوجيهارا، رئيس اللجنة الآسيوية لعلاج وأبحاث التصلّب العصبي المتعدد - كلية الطب في جامعة فوكوشيما الطبية، اليابان

البروفيسور جافين جيوفانوني، مدرسة بارتس ولندن للطب وطب الأسنان، جامعة كوين ماري في لندن، المملكة المتحدة

الدكتور فرناندو دي غراسيا، رئيس لجنة أمريكا اللاتينية للعلاج وأبحاث التصلّب العصبي المتعدد – عيادة التصلب العصبي المتعدد، مستشفى خدمة طب الأعصاب، سانتو توماس، بنما

البروفيسور فرناندو هاموي دياز دي بيدويا، رئيس لجنة أمريكا اللاتينية للعلاج وأبحاث التصلب العصبي المتعدد- جامعة أسونسيون الوطنية، باراغواي

البروفيسور برنارد هيمر - جامعة ميونخ التقنية (Technische Universität München)، ألمانيا

البروفيسور جويب كيلستين، المركز الطبي الجامعي في أمستردام، هولندا

البروفيسور باربرا كورنيك - جامعة الطب في فيينا، النمسا

البروفيسور دافني كوس، رئيس RIMS (إعادة تأهيل الأشخاص ذوي التصلّب العصبي المتعدد) – جامعة لوفان الكاثوليكية، المركز الوطني للتصلّب العصبي المتعدد في ميلزبروك، بلجيكا

الدكتورة سيلين لوبري - جامعة السوربون، فرنسا

البروفيسور كاثرين لوبتزكي - معهد الدماغ والحبل الشوكي (ICM)، فرنسا

البروفيسور آرون ميلر - كلية إيكان للطب في ماونت سايناي، الولايات المتحدة الأمريكية

آن ريستان - أيرلندا

البروفيسور محمد علي سهريان – مركز أبحاث التصلّب العصبي المتعدد، معهد العلوم العصبية، جامعة طهران للعلوم الطبية، إيران

البروفيسور ماركو سالفيتي - جامعة سابينزا، إيطاليا

البروفيسور نانسي سيكوت، رئيس اللجنة الاستشارية الطبية الوطنية، الجمعية الوطنية للتصلّب العصبي المُتعدّد (الولايات المتحدة الأمريكية) ومركز سيدارز سايناي الطبي، الولايات المتحدة الأمريكية

الدكتور جوست سمولدرز - إيراسموس إم سي، هولندا

البروفيسور بير سولبيرغ سورنسن - جامعة كوبنهاغن، الدنمارك

البروفيسور ماريا بيا سورماني، بالنيابة عن الدراسة الإيطالية على منصة التصلب العصبي المتعدد وكوفيد-19 - جامعة جنوة، إيطاليا

آنا توريديمر - أسبانيا

البروفيسور ديفيد تشارك - الجامعة الوطنية الأسترالية، أستراليا

البروفيسور باسم يمّوت، رئيس لجنة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لعلاج وأبحاث التصلّب العصبي المتعدد، المركز الطبي للجامعة الأميركية في بيروت، لبنان

البروفيسور فراوك زيب - المركز الطبي لجامعة يوهانس جوتنبرغ في ماينز، ألمانيا

**الاتحاد الدولي لمرض التصلّب العصبي المتعدد والمنظمات الأعضاء فيه**

الدكتورة آن هيلمي، فيكتوريا جيلبرت، الدكتور مايكل تور، الزملاء المتخصصون في المجال - الاتحاد الدولي لمرض التصلب العصبي المتعدد

فيليب أندرسون - جمعية التصلّب العصبي المتعدد (المملكة المتحدة)

بيدرو كاراسكال - جمعية التصلّب العصبي المتعدد (إسبانيا)

الدكتور تيم كويتزي، الدكتور دوغلاس لاندزمان، جولي فيول - جمعية التصلّب العصبي المُتعدِّد الوطنية في الولايات المتحدة

البروفيسور جوديث هاس - الجمعية الألمانية للتصلّب العصبي المتعدد، الرابطة الفيدرالية (ألمانيا)

الدكتورة كريستين هيوتينك - مؤسسة أبحاث التصلّب العصبي المتعدد (هولندا)

الدكتور بام كانيليس - جمعية التصلّب العصبي المتعدد في كندا

إليزابيث كاسيلينغام - المنصة الأوروبية للتصلّب العصبي المتعدد

الدكتور كريستوف لوتر - الجمعية السويسرية للتصلّب العصبي المُتعدّد

ماري ليننغ - جمعية التصلّب العصبي المتعدد (الدنمارك)

الدكتورة جوليا موراهان - الجمعية الأسترالية للتصلّب العصبي المتعدد

الدكتور إيمانويل بلاسارت شييس - مؤسسة آرسيب لمساعدة البحوث في التصلّب اللويحي (فرنسا)

الدكتورة باولا زاراتين - الجمعية الإيطالية للتصلّب العصبي المتعدد (إيطاليا)

مع جزيل الشكر للدكتور/ كلير والتون وكاثلين كوستيلو ونيك رايك لمساهمتهم في الإصدارات السابقة من هذه الإرشادات.

1. شريطة ألا يكون لديهم أي حساسية معروفة تجاه أي من مكونات اللقاحات. [↑](#footnote-ref-2)