



إرشادات للأشخاص المصابين بفيروس كورونا (كوفيد 19) بشأن العزل المنزلي والحجر الصحي وأسرههم أو الأشخاص القريبين المخالطين لهم

- 1) إذا كانت نتيجة اختبار المعمل أو تشخيص الطبيب يؤكد على إصابتك بكوفيد 19، فيجب أن تخضع للعزل بأمر مسؤول الصحة على <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 2) إذا كنت أحد أفراد أسرة أو أحد المخالطين القريبين لشخص مصاب بكوفيد 19، فيجب أن تخضع للحجر الصحي بأمر من مسؤول الصحة على <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 3) أما بالنسبة للموظفين الذين لا تظهر عليهم الأعراض وموظفي الرعاية الصحية الذين يخضعون للاختبار كجزء من جهود الاختبار الروتينية في مكان العمل، فليس من الضروري أن يخضعوا للعزل في فترة انتظار نتائج الاختبار. لكن، العزل مطلوب، إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لأي شخص خضع للاختبار بسبب اشتباه ظهور أعراض كوفيد 19 عليه.

إرشادات الحجر الصحي بالمنزل

إذا كنت تعيش في نفس المنزل أو كنت على اتصال وثيق مع شخص تم تشخيصه بإصابته بكوفيد 19 (خاصة الاتصال الوثيق الذي تم خلال 48 ساعة قبل أن تظهر عليه أعراض إلى وقت دخوله في العزل الذاتي)، فيجب عليك اتباع الخطوات التالية في الحجر الصحي المنزلي. قد يستغرق ظهور الأعراض من 2-14 يوماً، لذا قد لا تعرف حتى لغاية 14 يوماً أو أكثر إذا كنت مصاباً أم لا. من الضروري البقاء في المنزل ومراقبة صحتك خلال هذه الفترة لمنع انتقال العدوى إلى أي شخص آخر .

ابق في المنزل لمعرفة ظهور الأعراض لديك

- آخر يوم لك في الحجر الصحي هو 15 يوماً تبدأ من آخر اتصال وثيق مع الشخص المصاب بكوفيد 19. إذا استمر الاتصال الوثيق، فيجب إعادة بدء فترة العزل لمدة 15 يوماً.
 - يُقصد بالاتصال الوثيق أنك كنت ضمن 6 أقدام من الشخص المصاب بكوفيد 19 لأكثر من 15 دقيقة أو لمست سوائيل الجسم أو إفرازات دون الالتزام بالاحتياطات المناسبة.
 - إذا كان من الصعب عليك تجنب الاتصال الوثيق، فيجب عليك الخضوع للحجر الصحي لمدة 15 يوماً من وقت إكمال الشخص المصاب بكوفيد 19 لفترة عزله. من المحتمل أن تستغرق هذه المدة إجمالي 24 يوماً.
- هل يجب عليك أن تخضع للاختبار؟
- إذا كان من الممكن إجراء الاختبار بأمان، فنوصي بأن يقوم المخالطين لك بإجرائه. يُرجى ملاحظة أن نتيجة الاختبار السلبية خلال فترة 14 يوماً لا تعني أنك لست معرضاً للإصابة مرة أخرى. يجب أن تبقى في الحجر المنزلي لمدة 14 يوماً كاملة.

ماذا لو ظهرت عليك أعراض؟

- تشمل أعراض كوفيد 19 السعال، وضيق التنفس أو صعوبة التنفس، والحمى، والقشعريرة، والرغبة المتكررة مع القشعريرة، وآلم في العضلات وصداع، والتعب الحلق أو فقدان للطعم أو الرائحة.
 - إذا ظهرت عليك الأعراض، فقد تكون مصاباً بكوفيد 19 ويجب عليك اتباع إرشادات العزل المنزلي.
 - راقب الأعراض عن كثب واطلب الرعاية الطبية إذا اشتدت الأعراض.
- المزيد في الصفحة التالية

إرشادات العزل المنزلي

ينبغي عليك اتباع خطوات العزل المنزلي هذه إذا تم تشخيصك بالإصابة بكوفيد 19 وذلك لمنع انتشار المرض. إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فتوقع أن تتلقى مكاملة من أي قسم الصحة المحلية، للاطمئنان عليك وتتبع المخالطين لك. إذا خضعت للاختبار للاشتباه بإصابتك بأعراض كوفيد 19، وكنت تنتظر نتائج الاختبار، فعليك اتباع تعليمات العزل هذه خلال فترة انتظار نتيجة الاختبار.

ابق في المنزل حتى تتعافى

- إن معظم المصابين بكوفيد 19 سوف يعانون من مرض خفيف وبإمكانهم التعافي منه بالرعاية المنزلية دون الحاجة لزيارة مقدم الرعاية. إذا كان عمرك 65 عاماً أو أكبر، أو إذا كنتي حاملاً، أو تعاني من مشاكل صحية مثل أمراض القلب، أو الربو، أو مرض الرئة، أو السكر، أو مرض الكلى، أو ضعف جهاز المناعة، فأنت أكثر عرضة للإصابة بأمراض أو مضاعفات أخطر.
- لا تذهب للعمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة.
- ابق في المنزل 10 أيام على الأقل بعد اكتشاف إصابتك ويوم واحد على الأقل بعد تعافيك. يقصد بالتعافي هو اختفاء الحمى لمدة 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة مثل تايلانول (Tylenol®) وتحسن أعراضك (مثل السعال، وضيق التنفس، إلخ).
- إذا لم تكن تعاني من أي أمراض على الإطلاق ولكن أصبت بكوفيد 19، فابق في المنزل 10 أيام على الأقل من بعد تاريخ اختبارك .
- يعد كل الأفراد الموجودين في منزلك، وشركائك الحميين، ومقدمو الرعاية من "المخالطين القريبين" ويجب عليهم اتباع إرشادات الحجر الصحي المنزلي. وهذا يشمل الأشخاص الذين تعاملت معهم بشكل مباشر خلال آخر 48 ساعة منذ ظهور الأعراض وحتى خضوعك للعزل الذاتي. يرجى مشاركة هذه الوثيقة معهم.

ماذا لو كان من الصعب عزل نفسك عن الآخرين؟

- يجب على أي شخص لا يزال على اتصال وثيق بك بدء دورة حجر صحي جديدة تكون مدتها 15 يوماً تبدأ من آخر يوم كان على اتصال وثيق بك، أو من تاريخ خروجك من العزل.

القيود والمعلومات التي يجب تطبيقها على كل من هم في العزل المنزلي والحجر الصحي

- ابق في المنزل. لا تذهب للعمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة.
- اعزل نفسك عن أفراد المنزل الآخرين. ابق في حجرة معينة بحيث تكون بعيدًا قدر الإمكان عن أفراد المنزل الآخرين. من الضروري جدًا البقاء بعيدًا عن الأشخاص المعرضين أكثر للإصابة بأمراض خطيرة.
- استخدم حمامًا منفصلًا، إن أمكن.
- لا تحضر الطعام أو تقدمه للآخرين.
- لا تسمح بالزيارات في منزلك.
- لا تستقل المواصلات العامة، ولا تتقاسم الركوب في سيارة ولا تستقل تاكسي.

امنع انتشار الفيروس:

- غطِّ فمك عند السعال أو العطس. غطِّ فمك وأنفك بمنديل أو اعطس في كمك -- وليس يديك -- ثم تخلص من المناديل في سلة قمامة مبطنة واغسل يديك على الفور.
- اغسل يديك جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل - خاصةً بعد السعال، أو العطس، أو التمخط، أو بعد الذهاب إلى الحمام. يمكن استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة لا تقل عن 62% بدلاً من الصابون والماء إذا لم تكن اليدين متسختين بشكل واضح.
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية. لا تشارك الأطباق، والأكواب، والأواني، والمناشف، وأغطية الفراش وغيرها من الأشياء مع أشخاص في منزلك. بعد استخدام هذه الأشياء، يجب غسلها جيدًا بالماء والصابون. فيمكن غسل الملابس في غسالة عادية بدورة غسيل بمياه دافئة ومنظف؛ يمكن إضافة مبيض ولكن ليس ضروريًا.
- احرص على تنظيف كل الأسطح التي "يتم لمسها باستمرار" كل يوم. وتشمل الأسطح التي يتم لمسها باستمرار، على سبيل المثال كاونترات الاستقبال، والمناضد، ومقابض الأبواب، والتجهيزات الثابتة، والمراحيز، والهواتف، وأجهزة التحكم عن بعد التلفزيونية، والمفاتيح، ولوحات المفاتيح، والطاولات، والخزانات بجوار السريير. أيضًا، قم بتنظيف أي أسطح قد تحتوي على سوائل الجسم وطهرها. استخدام البخاخات أو المناديل المطهرة للتنظيف المنزلي، وفقًا للتعليمات التي تظهر على ملصق المنتج.

مارس الرعاية المنزلية:

- استرح، واشرب الكثير من السوائل، وتناول عقار الاسبتيامينوفين (تايلانول) (Tylenol®) للحد من الحمى والألم.
 - يرجى ملاحظة أن لا يتناول الأطفال الذين تبلغ أعمارهم أقل من عامين أدوية لعلاج نزلات البرد دون استشارة طبيب أو لآ.
 - يرجى ملاحظة أن هذه الأدوية لا "تشفى" من كوفيد 19 ولا تحول دون نشر الجراثيم.
- اطلب الرعاية الطبية إذا ساءت الأعراض، خاصةً إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.
- تشمل الأعراض التي تشير أنه يجب عليك طلب الرعاية الطبية ما يلي:



- اتصل إن أمكن، قِيل الذهاب إلى مكتب طبيبك أو المستشفى وأخبرهم أنك في عزل بسبب إصابتك بكوفيد 19 وذلك لإعداد موظفي الرعاية الصحية لوصولك وحماية الآخرين من الإصابة بالعدوى.

- لا تنتظر في أي غرف انتظار واحرص على ارتداء الكمامة في جميع الأوقات إن أمكن.
- إذا اتصلت بـ 911، فيجب عليك إبلاغ من ترأسله وموظفي الإسعاف بأنك تخضع للعزل لإصابتك بكوفيد 19.
- لا تستقل المواصلات العامة.

هل ستخطر الصحة العامة مكان عملي؟

لن تخطر الصحة العامة أو تنشر أي معلومات شخصية عنك إلى مكان عملك ما لم يكن من الضروري القيام بذلك للحفاظ على صحتك أو صحة الآخرين.

نشكرك على تعاونك في هذا أمر الصحة العامة الهام.

قد يمثل كوفيد 19 مصدر ضغط للناس، إليك بعض النصائح لإدارة الصحة النفسية في الأوقات العصيبة:

<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>

تتوفر نسخًا بتفاصيل موسعة من هذه التعليمات وجميع أوامر مسؤول الصحة على: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation> للمزيد من الأسئلة، يرجى زيارة موقع www.acphd.org أو الاتصال بخط كوفيد العام على 510-268-2101 أو إرسال رسالة بريد إلكتروني على ncov@acgov.org.