



تعليمات العزل والحجر الصحي المنزلي للأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا  
(كوفيد-19)-2019 وأسرههم أو المخالطين المباشرين  
تحديث 10 سبتمبر 2021

ما هو الفرق بين العزل والحجر الصحي؟

1. العزل (Isolation) يُبقي الشخص المريض أو الذي كانت نتيجة اختباره لفيروس كوفيد-19 إيجابية دون ظهور الأعراض عليه بعيداً عن الآخرين، حتى في داخل منزله. فإذا كان لديك تأكيد معلمي، أو تشخيص من الطبيب بأنك مصاب بكوفيد-19، فأنت تخضع لأمر العزل الصادر عن مسؤول الصحة على الموقع: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. الحجر الصحي (QUARANTINE) يُبقي الشخص الذي كان مخالطاً مباشراً لشخص مصاب بكوفيد-19 بعيداً عن الآخرين. فإذا كنت أحد أفراد الأسرة أو كنت مخالطاً مباشراً لشخص مصاب بفيروس كوفيد-19، فأنت تخضع لأمر الحجر الصحي الصادر عن مسؤول الصحة على الموقع: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. بالنسبة للموظفين وموظفي الرعاية الصحية الذين لا تظهر عليهم الأعراض والذين يتم اختبارهم كجزء من الاختبار الروتيني في مكان العمل، فليس من الضروري إجراء العزل أثناء انتظار نتائج الاختبار. ولكن، يلزم العزل لأي نتيجة اختبار إيجابية ولأي شخص تم اختباره بسبب الاشتباه في ظهور أعراض كوفيد-19 عليه.



### تعليمات العزل المنزلي (Home Isolation)

إذا تم تشخيص إصابتك بكوفيد-19، فيجب عليك اتباع خطوات العزل المنزلي هذه لمنع انتشار المرض. وإذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فقد تتلقى مكالمات منا، من إدارة الصحة المحلية، لمعرفة ما تشعر به ولتتبع المخالطين. وإذا تم اختبارك بسبب الاشتباه في ظهور أعراض كوفيد-19 وكنت تنتظر نتائج الاختبار، فاتباع تعليمات العزل هذه حتى تصلك نتائج الاختبار.

### ابق في المنزل حتى تتعافى

- سوف يعاني معظم الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 من مرض خفيف ويمكن أن يتحسنوا من خلال الرعاية المنزلية المناسبة دون الحاجة إلى زيارة مقدم الرعاية الصحية. فإذا كنت تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكبر، أو كنت حاملاً، أو كنت تعاني من حالة صحية مثل أمراض القلب، أو الربو، أو أمراض الرئة، أو مرض السكري، أو أمراض الكلى، أو ضعف جهاز المناعة، فأنت أكثر عرضة لخطورة الإصابة بأمراض أو مضاعفات أكثر خطورة.
- لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة.
- ابق في المنزل حتى تستوف جميع المعايير الثلاثة هذه:
  - مرور 10 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض للمرة الأولى
  - مرور 24 ساعة على الأقل دون الإصابة بالحمى ودون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة (على سبيل المثال، Tylenol® أو Ibuprofen (تيلينول أو بروفين))
  - الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، السعال، وضيق التنفس، إلخ) الناجمة عن الإصابة بـ كوفيد-19 قد تحسنت.
- على سبيل المثال، إذا بدأت تشعر بالمرض من كوفيد-19 في الأول (1) من يناير، فسنبقى في العزل حتى 11 يناير، وستكون قادرًا على العودة إلى العمل أو المدرسة في 12 يناير، طالما أنك لم تعد تعاني من الحمى وتشعر بتحسن.
- إذا لم تصاب بالمرض على الإطلاق، ولكن كانت نتيجة اختبارك لفيروس SARS-CoV-2، الفيروس المسبب لعدوى كوفيد-19 إيجابية، ابق في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل بعد تاريخ الاختبار.
- يُعتبر الأشخاص في منزلك، وشركاؤك الحميون، ومقدمو الرعاية "مخالطين مباشرين" ويجب عليهم اتباع تعليمات الحجر الصحي المنزلي. ويشمل هذا الأشخاص الذين كانوا مخالطين مباشرين لك قبل 48 ساعة من بدء ظهور الأعراض حتى قمت بعزل نفسك. يرجى مشاركة هذه الوثيقة معهم. لمزيد من المعلومات حول من يعتبر مخالطًا مباشرًا، تفضل بزيارة: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-ara-2020.10.12.pdf>

### ماذا لو لم تستطع فصل نفسك عن الآخرين؟

- سوف يحتاج الشخص الذي لم يتلقى اللقاح ولا يزال مخالطًا مباشرًا، على سبيل المثال، القائم بالرعاية، إلى تمديد دورة الحجر الصحي من اليوم 0 ليكون اليوم الأخير الذي كان فيه مخالطًا مباشرًا لك أثناء بقائك في فترة العزل.
- هل هناك اعتبارات خاصة للعاملين في مجال الرعاية الصحية، ويشمل ذلك الأشخاص الذين يعملون في مرافق الرعاية طويلة الأجل (LTCF) مثل دور رعاية المسنين أو مرافق الرعاية الدائمة؟

قد يضطر العاملون في مجال الرعاية الصحية الذين يعانون من أمراض شديدة إلى خطورة (على سبيل المثال، الذين مكثوا طوال الليل في المستشفى) أو الذين يعانون من نقص المناعة الشديد (على سبيل المثال، الذين يخضعون للعلاج الكيميائي)، للانتظار لمدة تصل إلى 20 يومًا بعد ظهور الأعراض لأول مرة قبل العودة إلى العمل. استشر مقدم الرعاية الصحية أو إدارة الصحة العامة بمقاطعة Alameda (ACPHD) للحصول على إرشادات إضافية إذا كنت تدرج تحت هذه الفئة ولديك أسئلة حول المدة التي من الضروري أن تبقى فيها في العزل.

### هل يمكن لشخص أن يصاب بعدوى ثانية من كوفيد-19؟

من الممكن أن تصاب مرة ثانية، لكن هذا نادر جدًا، خاصة إذا مرت فترة أقل من 90 يومًا منذ ظهور الأعراض الأولى لكوفيد-19 عليك أو منذ كانت نتيجة اختبارك إيجابية في المرة الأولى.



- إذا تعافيت من عدوى كوفيد-19 وظهرت عليك أعراض جديدة، فمن الأفضل التحدث مع مقدم الرعاية الصحية. قد يوصي مقدم الخدمة بإجراء اختبار جديد، خاصةً إذا مرت فترة أكثر من 90 يومًا منذ أن بدأت الأعراض الأولى أو منذ كانت نتيجة اختبارك إيجابية.
- إذا لم تكن لديك أي أعراض جديدة، ولكن كانت نتيجة اختبارك إيجابية في غضون 90 يومًا منذ ظهور الأعراض الأولى أو منذ الاختبار الإيجابي لفيروس كوفيد-19، فأنت لست بحاجة للعزل، ولا يحتاج الأشخاص المخالطين المباشرين لك إلى الحجر الصحي. تأكد من مراقبة نفسك ومراجعة مقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك الأعراض.
- إذا تعرضت لشخص آخر مصاب بفيروس كوفيد-19 في غضون 90 يومًا بعد تعافيك من العدوى، فلا يتعين عليك القيام بالحجر الصحي، ولكن يجب مراقبة نفسك بحثًا عن الأعراض لمدة 14 يومًا والعزل والاتصال بمقدم الرعاية الصحية على الفور إذا ظهرت أي أعراض جديدة للمرض.

### هل يجب أن أحصل على التطعيم، حتى لو كنت قد أصبت بعدوى كوفيد-19 في الماضي؟

- إذا كنت مُصابًا حاليًا بعدوى كوفيد-19 أو إذا كانت نتيجة اختبار فيروس SARS-CoV-2 إيجابية، فيجب عليك الانتظار ولا تحصل على التطعيم حتى تزول الأعراض (إذا كانت لديك أعراض) وحتى تنتهي من فترة العزل.
- إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 في الماضي، فلا يزال يتعين عليك الحصول على التطعيم عندما تكون مؤهلًا للقيام بذلك، نظرًا لأنه من غير الواضح إلى متى ستستمر المناعة الناتجة عن العدوى.
- إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 وتم علاجك بالأجسام المضادة وحيدة النسيلة أو بلازما نقاهة في غضون فترة الـ 90 يومًا الماضية، فتحدث مع مقدم الرعاية الصحية حول متى يتعين عليك تلقي التطعيم. ويمكن الإطلاع على إرشادات من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>

### تعليمات الحجر الصحي المنزلي

- إذا كنت تعيش في نفس الأسرة أو كنت مخالطًا مباشرًا لشخص تم تشخيص إصابته بكوفيد-19 (يشمل ذلك المخالطة خلال 48 ساعة قبل ظهور أي أعراض وحتى يقوم بالعزل الذاتي)، فيجب عليك اتباع هذه الخطوات الخاصة بالحجر الصحي المنزلي. وقد يستغرق ظهور الأعراض من 2 إلى 14 يومًا، لذلك لا تعرف ما إذا كنت مصابًا أم لا لمدة تصل إلى 14 يومًا. ومن الضروري البقاء في المنزل ومراقبة صحتك خلال هذا الوقت لمنع انتقال العدوى المحتملة إلى الآخرين.

### ما الذي يجعل شخصًا ما مخالطًا مباشرًا؟

- المخالطة المباشرة تعني أنك كنت على بعد أقل من 6 أقدام من الشخص المصاب بكوفيد-19 لمدة 15 دقيقة على الأقل، بغض النظر عما إذا كان أياً من الشخصين يرتدي غطاء للوجه، أو عند لمس سوائل الجسم أو الإفرازات دون استخدام الاحتياطات المناسبة.
- يمكن اعتبار حالات التعرض التراكمية التي تصل إلى 15 دقيقة أو أكثر في اليوم الواحد مخالطة مباشرة اعتمادًا على شدة التعرض (على سبيل المثال، هل كان لدى الشخص تفاعلات متعددة في مكان ضيق مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19 تظهر عليه أعراض).

سوف يكون الشخص الذي لم يتلق اللقاح وكان مخالطًا مباشرًا، على سبيل المثال، القائم بالرعاية، بحاجة إلى تمديد دورة الحجر الصحي من اليوم 0 على أنه اليوم الأخير الذي كان فيه مخالطًا مباشرًا للحالة الإيجابية في حين كان في فترة العزل.

### كم المدة التي يجب أن تبقى فيها في المنزل؟

بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح، يوجد خيارين لتحديد طول فترة الحجر الصحي. يُرجى العلم بأن يوم التعرض يُعتبر اليوم 0. راجع القسم في الصفحة التالية حال كنت تلقيت اللقاح بالكامل.



الخيار 1: يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد التعرض حال لم تُجرى اختبارًا لكوفيد.

الخيار 2: يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 7 أيام ويمكنك الخروج في اليوم 8 حال تبيننت سلبية اختبار كوفيد (يجب إجراء الاختبار في اليوم 5 أو بعد ذلك). فإذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، أو ظهرت عليك أي من أعراض كوفيد، يجب عليك عزل نفسك فورًا والاتصال بمقدم الرعاية الصحية أو إدارة الصحة العامة من أجل الحصول على إرشادات العزل.

### من الذي يجب أن يبقى في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا كاملة؟

يجب أن يبقى الأشخاص في المنزل لمدة 14 يومًا إذا كانوا على مخالطين مباشرين بشكل منتظم لشخص من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 شديد، مثل شخص مصاب بالسرطان أو داء السكري من النوع الثاني (2)، أو إذا كانوا يعيشون أو يعملون في منشأة بها تجمعات. والمرافق التي بها تجمعات تشمل:

- مرافق العلاج السكنية
- مرافق تأهيل العلاج النفسي
- المرافق الإصلاحية
- مرافق التمريض الماهرة
- مرافق الرعاية السكنية لكبار السن
- مرافق الرعاية السكنية للكبار
- مرافق الرعاية الدائمة
- مرافق الرعاية الدائمة للأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الذاكرة
- مرافق الرعاية المتوسطة
- مرافق الرعاية طويلة المدى للحالات الحرجة

يُرجى العلم بأن مسؤول الشؤون الصحية قد يعطي إرشادات للمقيمين في أماكن التجمع الأخرى من أجل تنفيذ الحجر الصحي لمدة 14 يومًا على أساس كل حالة على حده.

قد يعود بعض العمال الأساسيين إلى العمل في وقت مبكر. وأثناء النقص الحاد في الموظفين، قد يعود موظفو الرعاية الصحية، والعاملين في الطوارئ، والعاملين في الخدمة الاجتماعية الذين لديهم مخالطة روتينية وجهًا لوجه مع العملاء في نظام رفاهة الطفل أو في مرافق الرعاية الدائمة — إلى العمل بعد اليوم السابع (7)، طالما أنهم خضعوا لإجراء اختبار PCR بعد اليوم الخامس (5) وكان سلبياً. وخلال حالات العجز الحادة في الموظفين، قد يعود العمال أنفسهم للعمل قبل اليوم 7 لكن يجب أن تتبين سلبية اختبار PCR عدة مرات في أيام مختلفة قبل اليوم 7 (على سبيل المثال، اختبار PCR سلبى في اليوم 3 واختبار PCR سلبى في اليوم 5).

تفضل بزيارة موقع الويب كوفيد-19 بمقاطعة ألاميدا لمزيد من المعلومات على <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>.

كم المدة التي يجب أن يبقاها الطلاب المرتداون للروضة إلى الصف 12 الذين لم يتلقوا اللقاح في الحجر الصحي؟

قد يحصل الطالب الذي لم يتلق اللقاح الذي يذهب إلى المدرسة إذنًا من مدرسة الطالب/منطقته التعليمية لاتباع أي من خيارات الحجر الصحي الواردة في وثيقة إرشادات الصحة العامة لفيرس كورونا كوفيد-19 للمدارس بصفوف الروضة إلى الصف 12 في ولاية كاليفورنيا (العام الدراسي 2021-22)، الذي نصت عليه إدارة الصحة العامة في ولاية كاليفورنيا. يُرجى المتابعة مع مدرستك للتأكد من إرشادات الحجر الصحي الخاصة بمدرستك.

• للأسئلة الشائعة: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>

• للإرشادات الشاملة: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance->



[.2021-22-School-Year.aspx](#))

• للموارد الإضافية: <https://www.acoe.org/schoolguidance>

### هل يحتاج الأشخاص الذين تلقوا التطعيم إلى الحجر الصحي؟

- لا يُطلب من الأشخاص الذين تلقوا التطعيم والذين تعرضوا لشخص مصاب بفيروس كوفيد-19 مشتبه به أو مؤكد، القيام بالحجر الصحي إذا استوفوا جميع المعايير التالية:
  - مرور أسبوعين (2) على الأقل منذ جرعة التطعيم النهائية – جرعة التطعيم النهائية تعني الجرعة الثانية (2) في سلسلة الجرعتين (2) (مثل تطعيم فايزر Pfizer أو مودرنا Moderna)، أو جرعة واحدة من تطعيم مُفرد الجرعة.
  - عدم ظهور أعراض كوفيد-19 منذ آخر مخالطة مباشرة
- على سبيل المثال، إذا تلقت أليكس الجرعة الثانية من تطعيم مودرنا في اليوم الأول (1) من يناير، وكانت مخالطة مباشرة في 31 مارس لشخص كان اختياره فيما بعد لفيروس كوفيد-19 إيجابياً، فلن تحتاج أليكس إلى القيام بالحجر الصحي. ومع ذلك، يجب أن تستمر في مراقبة أعراض العدوى لمدة أسبوعين، حتى 14 أبريل. وإذا ظهرت عليها أعراض خلال تلك الفترة، فعليها القيام بالعزل على الفور والاتصال بمقدم خدمة الرعاية الصحية.
- حتى مع عدم وجود أعراض، نحث الأشخاص الذين تلقوا اللقاح أن يجروا الاختبار بعد مدة من 3-5 أيام من تعرضهم لحالة مصابة بكوفيد-19.

### هل يجب أن تخضع للاختبار؟

- إذا كان بإمكانك الوصول إلى الاختبار بأمان، فإننا نوصي بأن يجري المخالطين الاختبار. يرجى ملاحظة أن نتيجة الاختبار السلبية لا تعني أنه لن يمكنك أن تصبح إيجابياً في وقت لاحق خلال فترة 14 يوماً بعد التعرض. ويجب عليك البقاء في المنزل في الحجر الصحي واتباع إستراتيجيات الخروج المطروحة مقدماً في هذه الوثيقة.

### ماذا لو ظهرت عليك الأعراض؟

- تشمل أعراض كوفيد-19 الحمى أو القشعريرة، والسعال، وضيق التنفس أو صعوبة التنفس، والإرهاق، وآلام العضلات أو الجسم، والصداع، وفقدان حاسة التذوق أو الشم، والتهاب الحلق، واحتقان أو رشح الأنف، والغثيان أو القيء، أو الإسهال.
- إذا ظهرت عليك أعراض، فقد تكون مُصاباً بعدوى كوفيد-19 ويجب عليك اتباع تعليمات العزل المنزلي. وتأكد من الاتصال بمقدم الرعاية الصحية وإجراء الاختبار إن أمكن.



## القيود والمعلومات المُطبقة على كلا الموجودين في العزل والحجر الصحي المنزلي

- ابق في المنزل. لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة.
- افصل نفسك عن الآخرين في منزلك على قدر الإمكان وارند غطاءً للوجه عند وجود الآخرين. وابق في غرفة معينة وبعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك على قدر الإمكان. ومن المهم جداً أن تبقى بعيداً عن الأشخاص الأكثر عُرضة لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.
- استخدم حمام منفصل، إذا كان متاحاً.
- لا تقم بتحضير أو تقديم الطعام للآخرين.
- لا تسمح للزوار بدخول منزلك.
- لا تستخدم وسائل النقل العام، أو تشارك الرحلات أو سيارات الأجرة.

### منع الانتشار:

- تغطية السعال والعطس. غط فمك وأنفك بمنديل ورقي أو اعطس في كمنك - وليس في يديك - ثم تخلص من المنديل الورقي في سلة مهملات مبطنة واغسل يديك على الفور.
- اغسل يديك بشكل متكرر وبغناية بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل - خاصةً بعد السعال، أو العطس، أو تنظيف أنفك، أو بعد الذهاب إلى الحمام. يمكن استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 62% من الكحول كحد أدنى بدلاً من الصابون والماء إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية. لا تشارك الأطباق، والأكواب، والأواني، والمناشف، وأغطية الفراش والأشياء الأخرى مع الأشخاص في منزلك. وبعد استخدام هذه الأشياء، اغسلها جيداً بالماء والصابون. ويمكن غسل الغسيل في غسالة عادية بماء دافئ ومنظف؛ يمكن إضافة مادة التبييض، ولكن ليس ذلك ضرورياً.
- قم بتنظيف وتطهير جميع الأسطح "التي يتم لمسها" كثيراً كل يوم. وتشمل الأسطح التي يتم لمسها كثيراً الطاولات، والسطح العلوي للطاولات، ومقابض الأبواب، والتركيبات (الإضاءة)، والمراحيض، والهواتف، وأجهزة التحكم عن بُعد للتلفزيون، والمفاتيح، ولوحات المفاتيح، والمناضد، وطاولات السرير الجانبية كومودينو (nightstand) أو (bedside tables). أيضاً، قم بتنظيف وتعقيم أي أسطح قد يكون عليها سوائل الجسم. واستخدم أدوات التنظيف المنزلية والمطهرات الرذاذ أو المناديل، وفقاً لتعليمات مُلصق المنتج.

### ممارسة الرعاية المنزلية:

- استرح، وتناول الكثير من السوائل، وتناول عقار اسيتامينوفين (Tylenol®) (acetaminophen) لتقليل الحمى والألم.
  - لاحظ أنه لا ينبغي إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين (2) أي دواء لعلاج البرد بدون وصفة طبية دون التحدث مع الطبيب أولاً.
  - لاحظ أن الأدوية لا "تشفي" كوفيد-19 ولا تمنعك من نشر الجراثيم.
- اسعى للحصول على الرعاية الطبية إذا ساءت الأعراض، خاصةً إذا كنت من الفئات الأكثر عُرضة للإصابة بمرض خطير.

○ تشمل الأعراض التي تشير إلى أنه يجب عليك السعي لطلب الرعاية الطبية فوراً زيادة صعوبة التنفس، أو الألم المستمر أو الضغط في منطقة الصدر، أو الارتباك الجديد، أو عدم القدرة على الاستيقاظ، أو البقاء مستيقظاً، أو زرقة الشفاه أو الوجه. وهذه القائمة لا تشمل جميع الأعراض المحتملة. يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الطبية لأي أعراض أخرى تظهر عليك تكون شديدة أو مثيرة للقلق.





- إذا كان ممكناً، فاتصل مُسبقاً قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو المستشفى وأخبرهم أنك في العزل بسبب كوفيد-19 كي يستعد موظفي الرعاية الصحية لوصولك وحماية الآخرين من الإصابة بالمرض.
  - لا تنتظر في أي غرفة من غرف الانتظار وارتد قناع الوجه في جميع الأوقات إن أمكن.
  - إذا اتصلت على رقم 911، فيجب عليك إخطار المُرسَل والمسعفين بأنك تخضع للعزل أو الحجر الصحي بسبب كوفيد-19.
  - لا تستخدم وسائل النقل العام.

### إخطار مكان العمل؟

لن تقوم إدارة الصحة العامة بإخطار أو الإفصاح عن أي معلومات شخصية عنك إلى مكان عملك ما لم يكن ذلك ضرورياً لحماية صحتك أو صحة الآخرين.

نشكرك على تعاونك في هذه المسألة الهامة المتعلقة بالصحة العامة

نصائح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها للتعامل مع الاضطراب والقلق أثناء الجائحة:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

تتوفر إصدارات موسعة من هذه التعليمات وجميع الأوامر الصادرة عن مسؤول الصحة على الموقع:  
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، فيرجى زيارة الموقع [www.acphd.org](http://www.acphd.org) أو الاتصال على خط كوفيد العام على الرقم 510-268-2101 أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org).





إلى: جميع أصحاب الأعمال في مقاطعة الأميديا  
من: الدكتور نيكولاس جيه موس، حاصل على ماجستير الصحة العامة، مكتب الصحة  
الموضوع: إرشادات العودة إلى العمل للحالات المصابة والمخالطين المباشرين

تلتزم إدارة الصحة العامة بمقاطعة الأميديا (ACPHD) بضمان الصحة والسلامة لكل من يعيش أو يعمل في مقاطعة الأميديا. ونحن نقدر امتثالكم لمتطلبات الولاية والمتطلبات المحلية الخاصة بسلامة مكان العمل، ويشمل ذلك اشتراط استخدام أغطية الوجه، والتأكد من بقاء الجميع على مسافة 6 أقدام بعيداً عن بعضهم البعض، وإجراء فحوصات منتظمة للأعراض، ودعم الموظفين المرضى للبقاء في المنزل.

ينتشر كوفيد-19 على نطاق واسع في مجتمعنا وقد يكون لديك موظفين أصيبوا بالفيروس. ووفقاً لأوامر مسؤول الصحة لدينا، فإنه يتعين على الأشخاص المصابين بعدوى كوفيد-19 البقاء في المنزل وبعيداً عن الآخرين في العزل لمدة 10 أيام على الأقل. وفي اليوم 11، إذا لم يعد لديهم حمى وتحسنت الأعراض الأخرى، يمكنهم ترك العزل والعودة إلى العمل. وتوصي إدارة الصحة العامة بمقاطعة الأميديا (ACPHD) بشدة أصحاب العمل بالسماح للأشخاص المصابين بعدوى كوفيد-19 بالعودة إلى العمل بعد 10 أيام من ظهور الأعراض (أو من أول اختبار إيجابي إذا لم تكن هناك أعراض).

الأشخاص الذي تلقوا اللقاح ولا يعانون من أي أعراض لا يحتاجون إلى إجراء الحجر الصحي لكن عليهم مراقبة ظهور الأعراض لمدة 14 يوماً. ويُطلب من الأشخاص الذين لم يتلقوا اللقاح وكانوا مخالطين مباشرين لشخص ما مصاب بكوفيد-19 البقاء في المنزل في الحجر الصحي. ويوجد خيارين لتحديد مدة الحجر الصحي.

**الخيار 1:** عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد التعرض حال لم تُجري اختباراً كوفيد.

**الخيار 2:** عليك البقاء في المنزل لمدة 7 أيام ويمكنك الخروج في اليوم 8 حال أُجريت اختباراً كوفيد وكانت النتيجة سلبية (يجب إجراء الاختبار في اليوم 5 أو بعد ذلك). وحال كانت النتيجة إيجابية أو ظهرت عليك أي من أعراض كوفيد، عليك عزل نفسك فوراً والاتصال بمقدم خدمات الرعاية الصحية التابع لإدارة الصحة العامة من أجل الحصول على إرشادات العزل.

يُطلب من معظم الأشخاص المخالطين لشخص مُصاب بعدوى كوفيد-19 البقاء في المنزل في الحجر الصحي لمدة 10 أيام على الأقل بعد آخر تاريخ للمخالطة. في اليوم 11، إذا لم تظهر عليهم الأعراض على الإطلاق، فيمكنهم مغادرة الحجر الصحي والعودة إلى العمل. يجب أن تلتزم بعض المجموعات بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً؛ وهذا يشمل الأشخاص المخالطين للأشخاص الأكثر عُرضة لخطر الإصابة بأمراض خطيرة من كوفيد-19 (على سبيل المثال، مرضى السكري من النوع الثاني أو الذين يخضعون لعلاج السرطان)، وكذلك الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مرافق بها تجمعات (على سبيل المثال، السجون ودور رعاية المسنين). وننصح بعدم اشتراط إجراء اختبار سلبي للعودة إلى العمل للأشخاص الذين أكملوا الحجر الصحي.

هذه التوصيات هي معيار الصحة العامة استناداً إلى الأدلة العلمية والإرشادات الصادرة عن إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC). وليس من الضروري إعادة الاختبار للأشخاص الذين كانت نتيجة اختبارهم إيجابية من قبل - فهي ذات قيمة سريرية ضئيلة؛ والدليل واضح على أنه من غير المحتمل أن تكون الغالبية العظمى من الناس مُعديين بعد 10 أيام.

الاختبارات السلبية لإثبات الخلو من الفيروس ليست الطريقة الفعالة لتحديد ما إذا كان الشخص مُعدياً أم لا، حيث يمكن أن تلتقط الاختبارات الحساسية للغاية جزيئات الفيروس الميتة بعد أسابيع من توقف الشخص عن أن يكون مُعدياً. اختبار الخلو يُجهد أيضاً البنية التحتية للرعاية الصحية. لا تقدم إدارة الصحة العامة بمقاطعة الأميديا (ACPHD) خطابات خلو للأشخاص للعودة إلى العمل ولا ينصح أيضاً بملاحظات من الأطباء أو مقدمي الخدمات الطبية.

نشكرك على تعاونك والدور المهم الذي تلعبه في الحفاظ على أمان وسلامة مجتمعاتنا.





موارد للحصول على المزيد من المعلومات:

- إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

روابط للحصول على المزيد من المعلومات:

- كل ما يتعلق بعزل الحالة والحجر الصحي للمُخالطين في مقاطعة ألاميدا، ويشمل ذلك أوامر مكتب الصحة وتعليمات العزل والحجر الصحي:  
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- إنفوجرافيك (تصوير المعلومات) خاص بمغادرة العزل:  
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>
- إرشادات إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا (CDPH) بخصوص الحجر الصحي لموظفي الرعاية الصحية الذين تعرضوا لفيروس SARS-CoV-2  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- الرسم البياني لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بخصوص الفرق بين الحجر الصحي والعزل:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- الموارد لأصحاب الأعمال في مقاطعة ألاميدا  
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



## التعريفات

<ul style="list-style-type: none"><li>• شخص تم التأكد معملياً من إصابته بعدوى كوفيد-19</li><li>• يجب أن يبقى في العزل وأن يبقى خارج مكان العمل لمدة عشرة (10) أيام على الأقل. وخلال الـ 24 ساعة الأخيرة من العزل، يجب ألا يكون لديه أي حمى بدون تناول Tylenol أو أدوية أخرى يمكن أن تخفض الحمى، ويجب أن تتحسن جميع الأعراض الأخرى باستمرار. وإذا استوفى الشخص كافة هذه المعايير، فيعتبر أنه لم يعد مُعدياً. وإذا لم يستوف كل هذه المعايير، فعليه البقاء في العزل حتى يتم استيفاء هذه المعايير. ويمكنه مغادرة العزل والعودة إلى الحياة كالمعتاد. وهذا يشمل العودة إلى العمل.</li></ul>	<b>الحالة (Case)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• جميع أفراد أسرة الحالة، أو مقدمي الرعاية للحالة، أو أي شخص آخر أمضى 15 دقيقة أو أكثر في حيز أقل من 6 أقدام من الحالة أثناء فترة العدوى للحالة (مع ارتداء كمامة أو بدون كمامة).</li><li>• المُخالط هو الشخص الذي تعرض لإحدى الحالات خلال فترة العدوى. يعرف لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) التعرُّض على أنه الوجود على بعد أقل من 6 أقدام، مع أو بدون كمامة، من الشخص المصاب لمدة 15 دقيقة أو أكثر. ويمكن اعتبار التعرض التراكمي الذي يصل إلى 15 دقيقة أو أكثر خلال يوم واحد مخالطة مباشرة.</li></ul>	<b>المُخالطون (Contacts)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• الفترة الزمنية التي يمكن خلالها أن تنتقل الحالة الفيروس إلى الآخرين - عندما تكون الحالة مُعدية.<ul style="list-style-type: none"><li>○ بدء الفترة المُعدية: 48 ساعة قبل ظهور الأعراض الأولى (الحالات التي تظهر عليها الأعراض فقط)، أو 48 ساعة قبل تاريخ جمع العينات (الحالات التي لا تظهر عليها أعراض فقط).</li><li>○ نهاية الفترة المُعدية: 10 أيام على الأقل وبدون ظهور الحمى خلال 24 ساعة الأخيرة أو الأعراض الأخرى.</li></ul></li></ul>	<b>فترة العدوى Infectious ) (Period</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• الفترة الزمنية بين تعرض المخالطة حتى ظهور الأعراض عليه (أو احتمال ظهور أعراض عليه)<ul style="list-style-type: none"><li>○ طول فترة الحضانة: 2-14 يوماً بعد التعرض (يمكن أن تكون حالات التعرض مستمرة)</li></ul></li></ul>	<b>فترة الحضانة Incubation ) (Period</b>



### الموارد المالية

المؤسسة	المعلومات:	اتصل بـ
الخدمات المجتمعية لمنطقة الخليج (BACS)	تقديم المساعدة من خلال صندوق إعانة الإيجار (للمقيمين في أوكلاند وهايوارد وإميريفيل)	0330-613-510
سبارك بوينت (برنامج حافظ على سكنك)	برنامج إعانة الإيجار (لسكان هايوارد، يونيون سيتي، نيوارك، فيرمونت)	2003-574-510
الجمعيات الخيرية الكاثوليكية في شرق الخليج	مساعدة الإيجار للمقيمين في أوكلاند	www.cceb.org 4985-860-510 ;3100-768-510
صندوق الطوارئ الأجور لمرة واحدة	هدايا نقدية للعاملين بالساعة	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
مجلس الوحدة	المساعدة المقدمة من EDD و CalFresh، والمساعدة في مجال المرافق والمساكن، والخدمات المتصلة بالوظائف. (الإنجليزية والإسبانية ولغة المام)	6101-535 (510) Email: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
موسم المشاركة	مساعدة للإيجار والدفعات للعائلات	.8085-3700-272-510
HELP (برنامج المساعدة والإقامة في حالات الطوارئ)	مساعدة للإيجار والدفعات للبالغ الأعزب	(510) 2200 259; بريد إلكتروني <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a>
SSA الخدمات الاجتماعية في مقاطعة ألميدا	المساعدة العامة (GA) والمساعدة النقدية للاجئين (RCA)	2420-263-510 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
سينترو ليغال دو لا رازا ( Centro Legal de la Raza)	مساعدات إيجار طارئة لسكان مقاطعة ألميدا المتضررين من مرض كوفيد-19 والموارد الأخرى.	.1554-437-510-1
مشروع صحي على مستوى الشارع	المساعدة من خلال تطبيق المساعدة في حالات الطوارئ من AC/Oakland (الإنجليزية والإسبانية ولغة Mam)	(510) 4835-306; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
إدارة الخدمات الاجتماعية في كاليفورنيا (CCD)	برنامج المساعدة النقدية للمهاجرين (CAP)	;8848-651-916 <a href="https://www.cdss.ca.gov/benefits-services">https://www.cdss.ca.gov/benefits-services</a>
موارد الإسكان	المساعدة في دفع الإيجار وخلافه	اتصل بـ http://211alamedacounty.org/ 211; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
خدمات الملاحظة المالية من فيرمونت اف ار سي (Fremont FRC)	تدعم السكان للوصول إلى البرامج إدارة الشؤون المالية	;2000-574-510 <a href="https://finnav.org/alameda">https://finnav.org/alameda</a>
بي جي أند اي (PG&E)	المساعدة في دفع الفاتورة لمرة واحدة، وترتيبات الدفع والتمديدات (برنامج الوصول)	9677-933-800-1 خصم على PG&E (برنامج الرعاية)
برنامج مساعدة العملاء EBMUD	المساعدة في فاتورة المياه	;2683-403-866-1 <a href="https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/">https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/</a>
مركز سبيكتروم المجتمعي (Spectrum)	المساعدة في فاتورة الكهرباء (برنامج LIHEAP)	216 .0300-881-510 ex.226 0300-881-510 & <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>



### الموارد الغذائية

اتصل بـ	المؤسسة
Monday – Friday ) 3663-635-510 (خط المساعدة للغذاء: تطبيق كال فريش CalFresh وخط المساعدة للغذاء: 3663-635-510 (Monday – Friday ) 9am – 4pm) محدد مواقع الطعام: <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a> و <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a>	مخزن الطعام المجتمعي في مقاطعة ألاميدا
<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf</a>	خدمات توزيع الطعام
خط المساعدة لتطبيق CalFresh 3663-272-510-1 أو <a href="http://www.getcalfresh.org">www.getcalfresh.org</a> برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP); <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; 800-1-9495-422	برنامج كال فريش للغذاء CalFresh

### التأمين الصحي وموارد الدواء

اتصل بـ	المؤسسة/المعلومات
9495-422-800-1 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;	مساعدة التسجيل في التأمين الصحي (Medi-CAL وبرامج أخرى)
;0230-297 510 <a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>	حدد موقع طبيب أو عيادة صحية قريبة منك

### الدعم العاطفي/الاستشارة:

اتصل بـ	المؤسسة
From 8:30-5:00 M-F 9099-491-800-1	الوصول للصحة السلوكية في مقاطعة ألاميدا
8255-273-800-1 <a href="https://covid-19.acgov.org/coping.page">https://covid-19.acgov.org/coping.page</a>	خدمات دعم الأزمات في مقاطعة ألاميدا (24 ساعة)
3777-829-800-1	خط مساعدة المسارات العائلية (24 ساعة)



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department  
Main Line 8000-267 (510)  
COVID-19 Information:  
2101-268 (510)  
Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Ver: 05-20-2021