



هل أنت في تماس مباشر؟

تعتبر في تماس مباشر إذا كنت تتشارك الهواء نفسه في مكان مغلق مع شخص مصاب بمرض كوفيد-19 لمدة 15 دقيقة أو أكثر في غضون 24 ساعة.



إجراءات لحماية الآخرين

إذا كنت معرضاً للإصابة بمرض كوفيد-19 (التماس مباشر)

- قبل إجراء اختبار مرض كوفيد-19 خلال 3 إلى 5 أيام من التعرض له.
- ارتدكمامة مناسبة بعد القتراب من الآخرين ولتلك لمدة عشرة أيام، خصصي ألامكن للمثقة.
- رقب ظهور أعراض كوفيد-19 فيك لمدة عشرة أيام.
- إذا ظهرت فيك أعراض، للزم اللفزل وبتعد عن الآخرين حتى تتلمكن من إجراء اختبار مرض كوفيد-19. إذا كان ال اختبار الأول سلبي فانتظر من 24 إلى 48 ساعة قبل اختبار آخر لأن بعض الأشخاص لا فيزيعلون من مرض كوفيد-19 المتأخر في اختبارهم بل فيجلى في طور.
- إذا كان اختبار كوفيد-19 في جلي الفنتبع ارشادات ال عزل:

<https://bit.ly/AC-C19>

- يهني اللش خاص ال فينيو عشرون أويعلون أويذرون أمكن علية ال م خاطر القش ار مرض كوفيد-19 أو لتواجين من فئ اتسك فية ضعية (في سبل ال مثال: دور للتمريض، لاسجون، و ملجى المشرين) أن يبعوا ارشادات لفرفلية من اللش أة.

في حال التعرض لشخص من اببمرض كوفيد-19 افليس عليك أن تقو بل حجر للصحي. ولكن، إذا ظهرت فيك أعراض للمرض فاعزل فيسك في طور قبل إجراء اختبار مرض كوفيد-19!

لتعرض في مشاركة الهواء الداخلي فيس لمدة 15 دقيقة إجم الفسي غضون 24 ساعة. مثال: لقاءات ممتدة بـ 5 دقائق في هلي في تعرض لـ 15 دقيقة).

إن كنت جربلب مرض كوفيد-19 في لفيك للده في نشر في فيروس قبل يوهين من اللش عورب أي أعراض مثل ال سعال أو ألم اللخ أو إسهال أو لتعب أو الصداع (أويوهين قبل ال اختبار ال جلي، إذ الحتش عربيل مرض بلدا).

إلحظة: رغم أنك لست ملزماً بالحجر الصحي، احرص على تجنب الأشخاص المعرضين بدرجة خطيرة للإصابة بمرض كوفيد-19 لمدة 10 يوماً مثل: كبار السن، الأشخاص الذين يتعايشون مع ظروف مرضية مزمنة، والأشخاص الذين يعانون من حالات تضعف نظام المناعة لديهم، والأشخاص غير الملقحين. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات/الموارد على [الموقع](https://bit.ly/AC-C19) <https://bit.ly/AC-C19>

ت حول اللقاحات أو الأهلية للجرعات المعززة، يرجى زيارة: www.bit.ly/Vx-Eligible

إرشادات ابتداء الكمامة:

إن ارتداء كمامة مناسبة لمدة 10 يوماً بعد التعرض يعد أمراً ضرورياً لحماية الآخرين.

للحصول على معلومات حول كيفية استخدام الكمامة بالفاعلية المثلى، يرجى الرجوع إلى هذا الرابط:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



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:
(510) 267-8000 Main Line
COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org