



تعليمات العزل المنزلي والحجر الصحي للأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا-2019 (COVID-19) وأسره المعيشية واتصالاتهم الوثيقة (المخالطين عن قرب) Updated December 18, 2020 (تم التحديث بتاريخ 18 ديسمبر 2020)

ما هو الفرق بين العزل (Isolation) والحجر الصحي (Quarantine)؟

1. العزل (Isolation) هو أن يبقى الشخص المريض أو الذي ثبتت إصابته (إيجابياً) بفيروس COVID-19 دون ظهور أعراض بعيداً عن الآخرين، حتى في منازلهم. إذا كان لديك تأكيد معلمي، أو تشخيص من الطبيب لعدوى COVID-19، فأنت تخضع لأمر العزل الصادر عن مسؤول الصحة (Health Officer Order of Isolation) الموجود على الموقع <http://www.acphd.org/2019/ncov/resources/quarantine-and-isolation>
2. الحجر الصحي (Quarantine) هو أن يبقى الشخص الذي كان على اتصال وثيق مع شخص مصاب بعدوى COVID-19 بعيداً عن الآخرين. إذا كنت من أفراد الأسرة المعيشية أو من المخالطين عن قرب بشخص مصاب بعدوى COVID-19، فأنت تخضع لأمر الحجر الصحي الصادر عن مسؤول الصحة (Health Officer Order of Quarantine) الموجود على الموقع <http://www.acphd.org/2019/ncov/resources/quarantine-and-isolation>
3. بالنسبة للموظفين الذين لا تظهر عليهم الأعراض وموظفي الرعاية الصحية الذين يتم اختبارهم كجزء من جهود الاختبار الروتينية في مكان العمل، فليس من الضروري القيام بالعزل أثناء انتظار نتائج الاختبار. ومع ذلك، فإنه يلزم العزل لأي نتيجة اختبار إيجابية ولأي شخص تم اختباره بسبب ظهور أعراض COVID-19 مشتبه فيها.

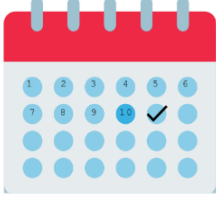


تعليمات العزل المنزلي

إذا تم تشخيصك بعدوى COVID-19، فيجب عليك اتباع هذه الخطوات للعزل المنزلي (home isolation) لمنع انتشار المرض. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فيرجى توقع اتصال منا، من إدارة الصحة المحلية التي أنت تابع لها، لمعرفة ما تشعر به وإجراء تتبع للاتصالات (المخالطين). إذا تم اختبارك بسبب ظهور أعراض COVID-19 مشتبه فيها وتنتظر نتائج الاختبار، فاتبع هذه التعليمات للعزل حتى وصول نتائج الاختبار.

عليك البقاء في المنزل حتى تتعافى

- سيعاني معظم الأشخاص المصابين بعدوى COVID-19 من مرض خفيف ويمكن أن يتحسنوا من خلال الرعاية المنزلية المناسبة دون الحاجة إلى زيارة مقدم خدمة. إذا كنت تبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر، أو حاملاً، أو تعاني من حالة صحية مثل أمراض القلب، أو الربو، أو أمراض الرئة، أو السكري، أو أمراض الكلى، أو ضعف جهاز المناعة، فأنت أكثر عرضة للإصابة بمرض أو مضاعفات أكثر خطورة.
- لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة.
- عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل منذ ظهور المرض عليك أول مرة ويوم واحد (1) على الأقل بعد أن تتعافى من المرض. يعني التعافي هنا أن الحمى قد زالت لمدة 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى (e.g. Tylenol®) وأن الأعراض (مثل السعال، وضيق التنفس، وما إلى ذلك) قد تحسنت.
 - على سبيل المثال، إذا بدأت تشعر بالمرض من COVID-19 في 1 يناير، فستبقى في العزل حتى 10 يناير، وستكون قادرًا على العودة إلى العمل أو المدرسة في 11 يناير، طالما أنك لم تعد تعاني من الحمى وتشعر بتحسن.
- إذا لم تمرض أبدًا ولكنك مصاب بعدوى COVID-19، فعليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل، بما فيهم تاريخ الاختبار.
- يُعتبر الأشخاص في منزلك، وشركائك الحميون، ومقدمو الرعاية "اتصالات وثيقة" ويجب عليهم اتباع تعليمات الحجر الصحي المنزلي (Home Quarantine Instructions). يشمل هذا الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق بك لمدة 48 ساعة قبل بدء الأعراض وحتى قمت بعزل نفسك. يرجى مشاركة هذه الوثيقة معهم.



ماذا لو لم تتمكن من فصل نفسك عن الآخرين؟

- أي شخص لا يزال على اتصال وثيق بك سوف يحتاج إلى بدء دورة حجر صحي جديدة لمدة أيام تبدأ من آخر يوم كان هذا الشخص على اتصال وثيق معك، أو من تاريخ خروجك (من العزل).

هل هناك اعتبارات خاصة للعاملين في مجال الرعاية الصحية، بما في ذلك الأشخاص الذين يعملون في مرافق الرعاية طويلة الأجل (long term care facilities (LCTF)) مثل نور رعاية المسنين أو مرافق الرعاية الدائمة؟

بعد العودة إلى العمل، يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية اتباع المتطلبات الخاصة بمكان العمل.

- يجب على الموظف وصاحب العمل اتباع جميع المتطلبات الواردة في الأمر الصادر عن مسؤول الصحة رقم 07-20 الخاص بالسيطرة على COVID-19 (HEALTH OFFICER ORDER FOR THE CONTROL OF COVID-19 No.) <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/clinical-guidance/20-07-licensed-facilities-and-other-agencies-eng.pdf> بما في ذلك فحص درجة الحرارة، والمراقبة الذاتية للأعراض، والاستخدام الإلزامي للقناع في جميع الأوقات في مكان العمل.



- يجب منع العاملين في مجال الرعاية الصحية من الاتصال بالمرضى الذين يعانون من نقص المناعة الشديد (على سبيل المثال، زراعة الأعضاء، وأمراض الدم والأورام) (severely immunocompromised (for example, transplant, (hematology-oncology) لمدة 14 يومًا من بدء ظهور الأعراض (أو من تاريخ الاختبار إذا لم تكن هناك أعراض).

هل يمكن أن يصاب شخص ما بعدوى ثانية من COVID-19؟

من الممكن الإصابة بعدوى ثانية، لكن هذا نادر جدًا، خاصة إذا مر أقل من 90 يومًا منذ ظهور الأعراض الأولى لعدوى COVID-19 أو الاختبار الإيجابي.

- إذا تعافيت من عدوى COVID-19 وظهرت عليك أعراض جديدة، فمن الأفضل أن تتحدث مع مقدم الرعاية الصحية. قد يوصي مقدم الخدمة بإجراء اختبار جديد، خاصة إذا مر أكثر من 90 يومًا منذ بداية الأعراض الأولى أو منذ كانت نتيجة الاختبار إيجابية.
- إذا لم تظهر عليك أي أعراض جديدة، ولكن كانت لديك نتيجة اختبار إيجابية في غضون 90 يومًا منذ ظهور الأعراض الأولى أو الاختبار الإيجابي لعدوى COVID-19، فلن تحتاج إلى العزل ولن يحتاج المخالطين المقربين لديك إلى الحجر الصحي. تأكد من مراقبة نفسك ومراجعة مقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك الأعراض.

تعليمات الحجر المنزلي

إذا كنت تعيش في نفس الأسرة المعيشية أو كنت على اتصال وثيق بشخص تم تشخيصه بعدوى COVID-19 (بما في ذلك الاتصال والمخالطة لمدة 48 ساعة قبل ظهور أي أعراض حتى يقوموا بالعزل الذاتي)، فيجب عليك اتباع هذه الخطوات للحجر الصحي المنزلي (Home Quarantine Instructions). قد يستغرق ظهور الأعراض من 2 إلى 14 يومًا، لذلك قد لا تعرف ما إذا كنت مصابًا أم لا لمدة تصل إلى 14 يومًا. من الضروري البقاء في المنزل ومراقبة صحتك خلال هذا الوقت لمنع انتقال العدوى المحتملة إلى الآخرين.

ما الذي يجعل من شخص ما اتصال وثيق؟

- الاتصال الوثيق يعني أنك كنت على بعد أقل من 6 أقدام من الشخص المصاب بعدوى COVID-19 لمدة 15 دقيقة على الأقل أو لمست سوائيل أو إفرازات الجسم دون استخدام الاحتياطات المناسبة.
- التعرض التراكمي الذي يصل إلى 15 دقيقة أو أكثر في اليوم الواحد يمكن اعتباره اتصالاً وثيقاً بناءً على شدة التعرض (على سبيل المثال، هل كان لدى الشخص تفاعلات متعددة في مكان مغلق/ضيق مع شخص مصاب بفيروس COVID-19 ولديه أعراض).
- إذا كنت غير قادر على تجنب الاتصال الوثيق، فيجب عليك البقاء في الحجر الصحي حتى تنتهي مدة 11 يومًا من تاريخ انتهاء فترة عزل الشخص المصاب بعدوى COVID-19. من المحتمل أن يكون إجمالي هذه المدة 24 يومًا على الأقل.

كم من الوقت يجب أن تبقى في المنزل؟

بالنسبة لمعظم الأشخاص، يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد آخر اتصال وثيق لك مع الشخص المصاب بعدوى COVID-19. هذا يعني أنه إذا كنت على اتصال وثيق في اليوم 0، فيجب عليك البقاء في المنزل من اليوم 1 إلى اليوم 10، ويمكنك مغادرة الحجر الصحي في اليوم 11. على الرغم من أن 10 أيام هي التوصية العامة، فإن البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا بعد التعرض هو الخيار الأكثر أمانًا.



ما هي الاستثناءات من قاعدة العشرة (10) أيام؟

يجب أن يبقى الأشخاص في المنزل لمدة 14 يوماً إذا كانوا على اتصال وثيق بشكل منتظم مع شخص من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض COVID-19 الشديد، مثل شخص مصاب بالسرطان أو السكري من النوع الثاني (2)، أو إذا كانوا يعيشون أو يعملون في منشأة مجمعة. تشمل المرافق المجمع:

- مرافق الرعاية طويلة الأجل (Long term care facilities) (LTCF)
- المرافق الإصلاحية
- غرفة مفردة الإيواء (Single Room Occupancy) (SRO) الفنادق
- المهاجع
- ملاجئ للأشخاص الذين لا يملكون مسكناً

يجوز لبعض العمال الأساسيين العودة إلى العمل في وقت مبكر. موظفو الرعاية الصحية، والعاملين في حالات الطوارئ، والعاملين في الخدمة الاجتماعية الذين لديهم اتصال روتيني وجهًا لوجه مع العاملين في الخدمة الاجتماعية الذين يعملون وجهًا لوجه مع العملاء في نظام رعاية الطفل أو في مرافق الرعاية الدائمة – يجوز لهم العودة إلى العمل أثناء النقص الحاد في الموظفين بعد اليوم السابع (7)، طالما أن لديهم اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) سلبى بعد اليوم الخامس (5).

تفضل بزيارة موقع الويب Alameda County COVID-19 لمزيد من المعلومات على <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>.

هل يجب أن تخضع للاختبار؟

- إذا كان بإمكانك الوصول إلى الاختبار بأمان، فإننا نوصي باختبار الاتصالات الوثيقة (المخالطين عن قرب). يرجى ملاحظة أن نتيجة الاختبار السلبية خلال فترة 10 أيام لا تعني أنه لا يمكنك أن تصبح إيجابياً في وقت لاحق. يجب عليك البقاء في المنزل في الحجر الصحي لمدة 10 أيام بأكملها.

ماذا لو ظهرت عليك الأعراض؟

- تشمل أعراض COVID-19 السعال، وضيق التنفس أو صعوبة التنفس، والحمى، والقشعريرة، والارتعاش المتكرر مع القشعريرة، وآلام العضلات، والصداع، والتهاب الحلق أو فقدان حاسة التذوق أو الشم.

إذا ظهرت عليك أعراض، فقد تكون مصاباً بعدوى COVID-19 ويجب عليك اتباع تعليمات العزل المنزلي. تأكد من الاتصال بمقدم الرعاية الصحية وإجراء الاختبار إن أمكن.



القيود والمعلومات التي تنطبق على كلا الموجودين في العزل المنزلي والحجر الصحي

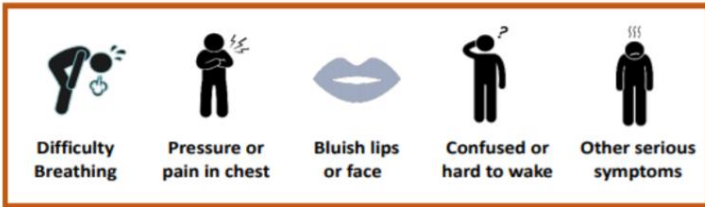
- عليك البقاء في المنزل. لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة.
- افصل نفسك عن الآخرين في منزلك. عليك البقاء في غرفة معينة وبعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك قدر الإمكان. من المهم جداً الابتعاد عن الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.
- استخدم حمام منفصل، إذا كان متاحاً.
- لا تقم بتحضير أو تقديم الطعام للآخرين
- لا تسمح للزوار بدخول منزلك.
- لا تستخدم وسائل النقل العام أو الركوب المشترك أو سيارات الأجرة.

منع الانتشار:

- قم بتغطية السعال والعطس. قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو اعطس في كعك - وليس في يديك - ثم تخلص من المنديل في سلة مهملات مبطنة واغسل يديك على الفور.
- اغسل يديك بشكل متكرر وبغاية بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل - خاصة بعد السعال، أو العطس، أو تنظيف أنفك، أو بعد الذهاب إلى الحمام. يمكن استخدام معقم اليدين والذي يحتوي على نسبة 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، والفراش، والأشياء الأخرى مع الأشخاص في منزلهم. بعد استخدام هذه العناصر، اغسلها جيداً بالماء والصابون. يمكن الغسيل في غسالة عادية بالماء الدافئ والمنظف؛ يمكن إضافة مادة التبييض ولكنها ليست ضرورية.
- قم بتنظيف وتطهير جميع الأسطح "التي يتم لمسها كثيراً (high-touch)" كل يوم. تشمل الأسطح التي يتم لمسها كثيراً، على سبيل المثال الطاولات، والمناضد، ومقابض الأبواب، والتركيبات، والمراحيض، والهواتف، وأجهزة التحكم عن بُعد للتلفزيون، والمفاتيح، ولوحات المفاتيح، والمناضد، وطاولة السرير الجانبية (bedside table). أيضاً، قم بتنظيف وتعقيم أي أسطح قد تحتوي على سائل الجسم. استخدم أدوات التنظيف المنزلية والمطهرات أو المناديل، وفقاً للتعليمات الموجودة على ملصق المنتج.

ممارسة الرعاية في المنزل:

- عليك بالراحة، وتناول الكثير من السوائل، وتناول عقار اسيتامينوفين (Tylenol®) (acetaminophen Tylenol®) لتخفيف الحمى وتقليل الألم.
 - لاحظ أنه لا ينبغي إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين (2) أي دواء للبرد بدون وصفة طبية إلا بعد التحدث مع الطبيب أولاً.
 - لاحظ أن الأدوية لا "تعالج" COVID-19 ولا تمنعك من نشر الجراثيم.
- اطلب الرعاية الطبية إذا ساءت الأعراض، خاصة إذا كنت من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.



تشمل الأعراض التي تشير إلى أنه يجب عليك طلب الرعاية الطبية زيادة صعوبة التنفس، والألم المستمر أو الضغط في الصدر، والارتباك الجيد، وعدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً، وزرقة الشفاه أو زرقة الوجه.

difficulty breathing, persistent pain or pressure in the chest,

(new confusion, inability to wake or stay awake, bluish lips or face) هذه القائمة ليست كل الأعراض المحتملة. يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الطبية الخاص بك لأي أعراض أخرى شديدة أو تثير قلقك.



- إذا كان ممكناً، فاتصل مسبقاً قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو المستشفى وأخبرهم أنك في العزل بسبب COVID-19 كي يستعد موظفي الرعاية الصحية لوصولك وحماية الآخرين من الإصابة بالعدوى.
 - لا تنتظر في أي غرف انتظار عليك ارتداء قناع الوجه في جميع الأوقات إن أمكن.
 - إذا اتصلت برقم 911، فيجب عليك إخطار موظف الإرسال والمسعفين بأنك تحت العزل بسبب COVID-19.
 - لا تستخدم وسائل النقل العام.

هل ستقوم الصحة العامة بإخطار المكان الذي أعمل به؟

لن تقوم الصحة العامة بإخطار مكان عملك أو الكشف عن أي معلومات شخصية عنك لمكان عملك إلا إذا كان ذلك ضرورياً لحماية صحتك أو صحة الآخرين.

نشكركم على تعاونكم معنا في هذه المسألة الهامة للصحة العامة

يمكن أن يكون مرض COVID-19 مرهقاً للناس، وإليك بعض النصائح للتعامل مع الصحة النفسية أثناء الأوقات المضطربة:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

نصائح CDC للتكيف مع الإجهاد 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:

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

إذا كانت لديك أسئلة إضافية، فيرجى زيارة الموقع www.acphd.org، أو الاتصال بخط COVID العام على الرقم 510-268-2101 أو مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على ncov@acgov.org.



Alameda County Health Care Services Agency

Public Health Department

www.acphd.org

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

Colleen Chawla, Director

Kimi Watkins-Tartt, Director

Nicholas Moss, MD, Health Officer

إلى: جميع أصحاب الأعمال في Alameda County
من: Nicholas J. Moss, MD, MPH، مكتب الصحة (Health Office)
الموضوع: نتائج اختبار COVID-19 السلبية غير مطلوبة للعودة إلى العمل

تلتزم Alameda County Public Health Department (ACPHD) بضمان صحة وسلامة كل من يعيش أو يعمل في Alameda County. نحن نقدر امتثالك لمتطلبات الولاية والمتطلبات المحلية لسلامة مكان العمل، بما في ذلك اشتراط استخدام أغطية الوجه، والتأكد من بقاء الجميع على مسافة 6 أقدام من بعضهم البعض، وإجراء التحقق من الأعراض بصورة منتظمة، ودعم الموظفين المرضى في البقاء في المنزل.

ينتشر COVID-19 في مجتمعنا وقد يكون لديك موظفون أصيبوا بالفيروس. وفقاً للأوامر الصادرة عن مسؤول الصحة (Health Officer Orders) لدينا، يتعين على الأشخاص المصابين بعدوى COVID-19 البقاء في المنزل وبعيداً عن الآخرين في عزلة لمدة 10 أيام على الأقل. في اليوم الحادي عشر (11)، إذا لم يعد لديهم حمى وتحسنت الأعراض الأخرى، يمكنهم ترك العزل والعودة إلى العمل. توصي ACPHD بقوة أصحاب الأعمال بالسماح للأشخاص المصابين بعدوى COVID-19 بالعودة إلى العمل بعد 10 أيام من ظهور الأعراض (أو من تاريخ أول اختبار إيجابي إذا لم تكن هناك أعراض).

مطلوب من معظم الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق بشخص مصاب بعدوى COVID-19 البقاء في المنزل في الحجر الصحي لمدة 10 أيام على الأقل بعد آخر تاريخ تم فيه اتصال. في اليوم 11، إذا لم تظهر عليهم الأعراض مطلقاً، فيمكنهم مغادرة الحجر الصحي والعودة إلى العمل. يجب أن تلتزم بعض المجموعات بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً؛ وهذا يشمل الأشخاص الذين هم على اتصال وثيق مع الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة من COVID-19 (على سبيل المثال، مرضى السكري من النوع الثاني (2) أو الذين يخضعون لعلاج السرطان)، وكذلك الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مرافق مجمعة (على سبيل المثال، السجن، والمهاجع، ودور رعاية المسنين). ننصح بعدم طلب إجراء اختبار سلبي للعودة إلى العمل للأشخاص الذين أكملوا الحجر الصحي.

هذه التوصيات هي معيار الصحة العامة المستند إلى الأدلة العلمية والتوجيهات من California Department of Public Health و(CDPH) و(CDC) Centers for Disease Control and Prevention الفيدرالية. ليس من الضروري إجراء الاختبار بشكل متكرر للأشخاص الذين كانت نتيجة اختبارهم إيجابية سابقاً - فهي ذات قيمة سريرية قليلة؛ والدليل واضح أنه ليس من المرجح أن تكون الغالبية العظمى من الناس مُعدية بعد 10 أيام.

الاختبارات السلبية للخلو من العدوى ليست طريقة فعالة لتحديد ما إذا كان الشخص مُعدياً، حيث يمكن أن تلتقط الاختبارات الحساسة للغاية جزيئات الفيروس الميتة بعد أسابيع من توقف الشخص عن أن يكون مُعدياً. أيضاً، يؤدي اختبار الخلو من العدوى (clearance test) إلى إجهاد البنية التحتية للرعاية الصحية اللازمة للأشخاص الذين لم يتم اختبارهم وأولئك المعرضين لخطر كبير. لا يقدم ACPHD خطابات تصريح للأشخاص للعودة إلى العمل، ولا يُنصح أيضاً بتقديم ملاحظات من الأطباء أو مقدمي الخدمات الطبية.

نشكركم على تعاونكم وعلى الدور الهام الذي تقومون بأدائه في الحفاظ على أمان مجتمعنا.



**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

www.acphd.org

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

مصادر للحصول على المزيد من المعلومات:

- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx> - CDPH
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html> :CDC
- <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf> - ACPHD

روابط للحصول على المزيد من المعلومات:

- كل ما يتعلق بعزل الحالة والحجر الصحي للاتصالات (المخالطين) (Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) في Alameda County، بما في ذلك أوامر مكتب الصحة وتعليمات العزل والحجر الصحي (Health Office Orders and)
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page> : (Instructions for Isolations and Quarantine)
- إنفوجرافيك (Infographic) (تصوير المعلومات) خاص بالخروج من العزل: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-to-self-release-from-isolation-2020.07.31.pdf>
- معايير الخروج من العزل والحجر الصحي والعودة إلى العمل: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>
- الرسم البياني لـ 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 Alameda County: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



التعريفات

<ul style="list-style-type: none">• شخص تم التأكد من إصابته بعدوى COVID-19 معملياً• يجب أن يبقى في العزل وأن يبقى خارج مكان العمل لمدة عشرة (10) أيام على الأقل. خلال ال 24 ساعة الأخيرة من العزل، يجب ألا يكون لديه أي حمى وبدون تناول Tylenol أو أدوية أخرى يمكن أن تخفض الحمى، ويجب أن تتحسن جميع الأعراض الأخرى باستمرار. إذا استوفى الشخص كافة هذه المعايير، فيعتبر أنه لم يعد معدياً. إذا لم يستوف كل هذه المعايير، فعليه البقاء في عزلة حتى يتم استيفاء هذه المعايير. قد يخرج من العزل ويعود إلى الحياة كالمعتاد. هذا يشمل العودة إلى العمل.	الحالة (Case)
<ul style="list-style-type: none">• جميع أفراد الأسرة المعيشية للحالة، أو مقدمي الرعاية للحالة، أو أي شخص آخر أمضى ≤ 15 دقيقة في حيز أقل من 6 أقدام من الحالة أثناء فترة العدوى للحالة (مع قناع أو بدون قناع).• <u>الاتصال (المخالط)</u> هو الشخص الذي تعرض لإحدى الحالات خلال فترة العدوى. يعرف CDC التعرض على أنه الوجود على بعد أقل من 6 أقدام، مع أو بدون قناع، من الشخص المصاب لمدة 15 دقيقة أو أكثر. يمكن اعتبار التعرض التراكمي الذي يصل إلى 15 دقيقة أو أكثر خلال يوم واحد اتصالاً وثيقاً.	الاتصالات (المخالطون) (Contacts)
<ul style="list-style-type: none">• الفترة الزمنية التي قد تنقل خلالها الحالة الفيروس للأخرين - عندما تكون الحالة مُعدية.<ul style="list-style-type: none">○ 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).○ نهاية الفترة المُعدية: 10 أيام على الأقل بعد أدنى و 24 ساعة على الأقل أو التعافي	فترة العدوى Infectious) (Period)
<ul style="list-style-type: none">• الفترة الزمنية بين تعرض الاتصال (المخالط) حتى ظهور الأعراض عليه (أو قد تظهر عليه أعراض)<ul style="list-style-type: none">○ طول فترة الحضانة: 2-14 يوماً بعد التعرض (يمكن أن تكون حالات التعرض مستمرة)	فترة الحضانة Incubation) (Period)



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department

www.acphd.org

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

المصادر لمساعدة أسرتك

الخط الساخن COVID-19 في جميع أنحاء الولاية: 1-833-422-4255 – 7 أيام في الأسبوع

موقع ويب Alameda County Public Health Department (ACPHD) COVID-19
<https://covid-19.acgov.org/index.page>

صفحة الموارد: <https://covid-19.acgov.org/help>

الخط الساخن ACPHD COVID-19: ncov@acgov.org (510) 268-2101

الطعام (Food)

• بنك الطعام: لكافة برامج توزيع الطعام – (510) 635-3663

انظر قائمة موارد الوصول إلى الطعام: <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page?>

مزايا الرعاية الصحية (Health Care Benefits)

• المساعدة في التسجيل للتأمين الصحي، فنيين التأمين الصحي: 1-800-422-9495

• قم بتقديم الطلب على الإنترنت لبرنامج MediCAL وبرامج أخرى: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

الصحة النفسية/الاستشارات (Mental Health/Counseling)

• الوصول – 1-800-491-9099، من الساعة 8:30 صباحاً – 5:00 مساءً من الإثنين-الجمعة

• خدمات الدعم في الأزمات في Alameda County (24 ساعة) – 1-800-273-8255

<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

المساعدة المالية (Financial Assistance)

تحقق من حكومة المدينة المحلية للحصول على مساعدة مالية خاصة بالمدينة ومتعلقة بـ COVID:

• Oakland- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>

• Alameda- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>

• San Leandro- <https://www.sanleandro.org/c19/>

• Hayward- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>

• Fremont- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>

• Berkeley- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>

• Albany- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>

• Emeryville- <http://www.emeryville.org/coronavirus>

• Newark- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>

• Dublin- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>

• Pleasanton- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>

• Livermore- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>

• Union City- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>



**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

www.acphd.org

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19> •

(Housing and Other Assistance) الإسكان والموارد الأخرى

• اتصل على رقم 211

((Career/Jobs (Career Centers) (مراكز الوظائف) الوظيف/الحياة المهنية

Eden Area •

موقع الإنترنت: www.edenareaonestop.org

البريد الإلكتروني: edenareaajcc@rubiconprograms.org

الهاتف: (510) 672-4150 أو (925) 914-7675

Tri-Cities •

موقع الإنترنت: www.ohlone.edu/careercenter

البريد الإلكتروني: careercenter@ohlone.edu

الهاتف: (510) 742-2323

North Cities •

البريد الإلكتروني: coa-ncitiescc@peralta.edu

الهاتف: (510) 748-2208

Tri-Valley •

موقع الإنترنت: www.trivalleyonestop.org

البريد الإلكتروني: employerservices@clpccd.org

الهاتف: (925) 560-9431