



تعليمات العزل المنزلي والحجر الصحي COVID-19 وأسرها لعيشي وأوتهم الوثيقة (لمخاطين عنقرب) Home Isolation and Quarantine Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection and Their Household or Close Contacts Updated February 19, 2021

ما هو الفرق بين العزل والحجر لصحي؟

1. العزل (Isolation) (يقولش خص ال مريض أو الذي كان اعتبره بي جلي أفيروس COVID-19 دون ظهور أعراض في مبيدأ عن
ني، حتى في داخل منزل. إذا كان ليك تأكيد معلمي، أوتش شخص من ال طبي بل عدوى COVID-19 فلأنتت شخص عن مر العزل
الصادر عن مسؤول الصحة في الوقوع: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>.
2. الحجر الصحي (QUARANTINE) (يقولش خص ال الذي كان في اتصال وثيق مع شخص صابعدوى COVID-19 عن يدأ عن
ين. إذا أنتت أحلفرادا رة ال عنثوية أولفنت في اتصال وثيق مع شخص صابعدوى COVID-19 فلأنتت شخص عن مر
لحجر الصحي الصادر عن مسؤول الصحة في الوقوع: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>.
3. بلان سافل موظين ومخلفي الرعاية الصحية الذين تظهر عليهم أعراض وال في يتم لتجارهم كجزء من اتبارال روتين فيفي لكان
العطيليس من الضروري في اقبال عزل لتقاء التظان تلوج اتبار. ولكن يلزم للعزل في تجة لتخبوا إي جلية و يشخصت
لتجار بسبب اشتبا في ظهور أعراض COVID-19.



تعليمات لالعزل لمنزلي (Home Isolation)

إذلتشخي ص لبريتك بعدوى COVID-19 فيجب عليك اتباع هذه الخطوات للعزل المنزلي ليلضع عيش ارال مرض. إذا كنت تريد تجنب اي جليفة فقتل في المظلمة من، من إدارة الصرح للمحلية، لمرجفة مئش عربه و راعتتبع لتصات (لخالطين). إذتم اعتبارك بسبب ا نتبافي ظهور أعراض COVID-19 ولئن تمتظن تطلع ا تبار قتلبع تعليمات العزل مده ضي تمل لك تطلع ا تبار.

ابق في المنزل حيث كنت على

- سوف يعل علي معظم ا صال جريبي نفيروس COVID-19 من مرض خفيف (mild illness) فيمكن أن ينجح سنوا م ل لرعلي ال منزلية للنا سبة دون الحاجه إلى زياره قديمه لرعليه للصحة. إذا لئن تمتلغ من العمر 65 عامًا أو أكبر، أو حام، أو تعل علي من خل قصحيه تمل أمراض القلب (heart disease)، أو الربو (asthma)، أو أمراض الرئة (lung disease)، أو مرض السكري (diabetes)، أو أمراض الكلى (kidney disease)، أو ضعف جهاز المناعة (weakened immune system)، فلت أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض أو مضاعفات أكثر خطورة.
- إلى العمل، أو المدرسة، أو مكان العامة.
- ابق في المنزل حتى مرور 10 أيام على الأقل بعد إصابتك بمرض واحد على الأقل بعدك على لك غلينا ي عنني أن لحمي قد خفت لمدة 24 ساعة دون استخدام ادوية لخفض الحرارة (على سبيل المثال، Tylenol® أو Ibuprofen) لثلاثين يوم أو برولين (وأن) (على سبيل المثال لسعال الوضيق والنفس، لخال قتلح سنن.
- لعي سبيل المثال، إذ بدانتش عربيل مرض من COVID-19 في ال 1) مري نيل رفسيتق وفي العزل ضي 1 ليزير، ويتكون قدرًا على العود إلى العمل أو المدرسة في 12 فياير، طلم ل لك متعت على من الحمى وتشتربت ح سن.
- إذ لمتص ا بعل مرض على ا ، ولكن ك ان ل ي ك تلنجوا إي جلي في فيروس SARS-CoV-2، الفيروس المسبب لعدوى COVID-19، بل قضي ال منزل لمدة 10 أيام على لبع تاخي ا تبار.
- يعبرا شخا صر في منزلك، وشركائك لحي مون، وقدمو لرعليه لتصات وثيقة (close contacts) فيجب عليك ممتباع تعليمات لالجر الصرحي ال منزلي (Home Quarantine Instructions) (يشمل هذا اصال فين كلوا لعي لتصل وقي قبك لمدة 48 ساعة عقب لبدء ظهور ا عراض ضيق متبع عزل نفسك يرجى مشاركة هذه الوثيقة مع ممل لمزيد من الالومات حول مزي يعبرا لتصل وثيق بمفضل لبي تار ال مقع: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-ara-2020.10.12.pdf>

ماذلو لتستطعصل نفسك عن خين؟

- أي ي زال على لتصل و يثق، لعي سبيل المثال للقاء بل لرعليه سوف تالجل في بدء دورة حجر صرحي جيده من اليوم ال 0، في لئن هم لء لالجر الصرحي بعد اليوم 10.
- لعي سبيل المثال، إذا كان اليك سيق وجبرعليه روين، الذي كنت تريد تلتاخره إي جلي في اليوم ال 1) مري نيل رفسيتق ي غادر روين العزل في لئن ال عود إلى العمل في 2 ليزير ي جب أن يبدأ اليكس دورة حجر صرحي جيدي في 2 ليزير في لئن ه ذهاب إلى العمل في 2 ليزير.



هل هناك اعتبارات عصف اللع المعرفني مجال لرعي القلصحي قوي شمل لك ا خاصذني ي علهونفي مرفلق لرعي تطويله ا جل) long assisted living) term care facilities (LTCF (مثل دور رعيه لهسرين nursing homes) او مرفلق لرعي قلدائمه) facilities)؟

بلنسب قللع المعرفني مجال الرعلي الصحيه للرني علون من امراضشديده لى خطيره) لعي سيول الپثال، لاني ن لخصوا طوال اللهي لفي التيش في) او الرني علون من نقص المناعه قتلديدي (severely immunocompromised) لعي سيول الپثال، لاني ن لخص عوزلل اللهي لفي) undergoing chemotherapy (في جب عليهم ا نظارل مده قتلل الى 20 ي وم لبعده ظهور ا عراض ول مره قبل لعودة لى لاعمل. ام تشر قديم لرعيله للصحيه لاصربك او ACPHD) (Alameda County Public Health Department) اإدارة الصحه العام قباطعه Alameda (لحلصول على ارشادات لظرفيه اذاللق نمتق درجتحت هذه اللهي لفي هيك ا سئله حول المده التي تحتاج لاللق اعني العزل.

هل هيكن لشخصان صباب بعدهو لقيه من COVID-19؟

من المكن ان تصاب بعدهو لشخصان، لك ن مزانر جدا، خصه اذ مر فتره اقل من 90 ي وم ا هذ ظهور ا عراض ا لى عدوى COVID-19 او هذ لك نتيجه لتلخبار COVID-19 اي جي لفي ال مره ا لى.

- بلناعافيت من عدوى COVID-19 وظهرت لعيك ا عراض جيده) new symptoms (فمن ضللتحدث مع مقديم الرعيه الصحيه. قدي يصي مقديم خدم قبا لجراء لتلخبار جيدي) new test (، خصه اذ مر فتره اقل من 90 ي وم ا هذ ا ن بدأت ا عراض ا او من ذلك نتيجه لتلخبارك اي جي لفي.
- اذالمكن لبيك اي ا عراض جيده، ولك ن كل تلبيك نتيجه لتلخبارك اي جي لفي غرضون 90 ي وم ا هذ ظهور ا عراض ا لى او هذ ا تبار ليج ابني فيروس COVID-19 فلن تقست باحلال عزل، نحتاج ا ص لاني م معل ي نصل اللهي لفي لبحر الصحيه يتكد من مراقب نسسك ومراجعه قديم لرعيله للصحيه اذالظهرت عليك ا عراض.

هل ي جب ان تحصل لى لظاعيم، صظوهو كن تقدر لهن بعدهو COVID-19 في الم اضي؟

- اذاللق ن صباب حللي بعدهو COVID-19 او اذاللق نتيجه لتلخبار افيريروس SARS-CoV-2 اي جي لفي عني جب عليك ا نظار نصل لعي اللطعيم صي نزل ا عراض) اذاللق نتيجه لتلخبارك ا عراض (و صي نتيهي مرفتره العزل بي لقيك لتلخبار ا نظار صي بعدهو 90 ي وم اللقي للتعطيم، لك ن مذل ن مطويا.
- اذاللق ن تقدر لهن بعدهو COVID-19 في الم اضي، ي زال عني ن عليك لوصول لعي للتعطيم م عدم تلكون موه اللقي اب لتيك، ن ظرا ن من لغير لوضوح لى نعي منست مر المناعه لنتجه عن ال عدوى.
- اذاللق ن تقدر لهن بعدهو COVID-19 م ب جسم ال ماضاد وحيه قتليله او من قاه صي غرضون فتره له 90 ي وم ا ال ماضيه قتلحدث مع قديم لرعيله للصحيه لاصربك حول نعي نعي ن علي اللقي للتعطيم بي لقيك لظهور لعي ارشادات من CDC لعي لامق ع: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>

تلعي م ا لبحر لصلحي لمن زلي

اذا اللقي نتي شرفني فس ا اللعي نتيه اول لقيت لعي نصل اللهي لفي شخص ص ص نتي شرفني معدهو COVID-19 ي شمل ذلك ا نصل ال لمده 48 ساعه قبل ظهور اي ا عراض و صي نعي ومولبل عزل الذات ي) self-isolated (في جب عليك لتباع هذه الخطوات لالخص قبل لبحر الصحي ال لزل لقي صي نعي ظهور ا عراض من 2 لى 14 ي وم، ل لقي قد نعرف ما اذاللق ن صريلا ام لمده قتلل لى 14 ي وم. من الضروري اللقي اعني ال لزل ومراقب نصح ل مذل وقتل نعي نصل ال عدوى ال مضمحل الى ا ي ن.



ما لفي يجعل شخصاً ما ملصاً وثيقاً؟

- اتصل الوثيق عن طريقك لتعلم بعد أقل من 6 أيام من الشخص خصاً من أسباب عدوى COVID-19 لمدة 15 دقيقة في لبغض النظر عما إذا كان في من للشخصين يتدي غطال لوجه، أو في دلمس سوطاً للجسم أو رازات دون استخدام أي ابياطات مناسبة.
- في لمن لتعباراً حاً التعرض التركبي التي تصل إلى 15 دقيقة أو أكثر في اليوم الواحد ملصاً وثيقاً أو ابياطاً إذا في شدة لتعرض (في سيول الپثال، هل كان لدل لشخص تتعددي لمن ضيق مع شخص من أسباب فيروس COVID-19 لي ه أعراض.)
- أي يزال على ملص ال ووثيق، على سيول الپثال القالئم بللر علية، سوفي كفي بحاج ة إلى بدء دورة حجرجل ص حي جديدة من آخر يوم كان في ملص ال ووثيق بلل مريض، أو من اليوم 1 ير لذي ك ان في ه لبري ضفي ال عزل بيخصب اليوم 1 خير لذي كان في ه لشخص في ملص ال بلل مريض في 0، في لمن ل ه ذال شخص ل هاء لاجرجل ص حي بعد اليوم 10.
- لعي سيول الپثال، إذا كان ألي كس في وجر علية روين، ال ذي ك ن لتيج تتاخره إي جلي ل ه فيروس في اليوم 1 (ل 1) من ينظرف سوفي وادر روين ال عزل في لمن ه ال عودة إلى ال عمل في 2 في نظير يجب أن تبدأ ألي كس دورة حجرجل ص حي جدي في 2 في نظير في لمن ه ال ذهاب إلى ال عمل في 2 في نظير.

كم من وقت يجب لي تلقى تبقى في لمنزل؟

بلل سب، تل معظم اص بي جب علي ك اليق اغي ال فيزل لمدة 10 أي ابعء آخر ملص ال ووثيق م مل ش شخص ال من أسباب عدوى COVID-19 بيخصب اليوم 1 ير من اتصل الوثيق على 0 في جب علي ك لليق اغي ال فيزل من اليوم 1 لى اليوم 10، في لمن ك مغادرة لاجرجل ص حي في اليوم 11.

ما هي الاعات من ق اعداق عشرة (10) أي ام؟

- يجب أن يقي ا اصرفي ال فيزل لمدة 14 يومًا إذا كان في ملص ال ووثيق يشكل معظم معش شخص من ابياطات اكثر عرضة لخطر ا صريلة بمرض COVID-19 صدي، مثل شخص من أسباب س رطان أو دالمل سكري من النوع الثاني (2)، أو إذا كان في فيشون أو في ل ون في زمش أقبها تتجمع مع انتبش م ال ملوق التي ه لتيج معات (Congregate facilities):
- ملوق ل ر علية وطيلة ال (Long-term care facilities) (LTCF)
 - ال ملوق ا ية (Correctional facilities)
 - ملن ادق التي ه ا ر علة اشغال فبردة (SRO) (Single Room Occupancy (SRO) hotels)
 - ال مهاجع (Dormitories)
 - في اص ل فين ليس لهم ماوى (Shelters for unhoused persons)

قدي عود ب عض ال عمل ا بيين إلى ال عطي وقت بلخر. تلقاء اللق ص ال موطني، قدي عود موطنو ل ر علية الص حية، ولع امل في الطوارئ، ولع امل في ال خدمة ا بيام علة ل فين ل في ملص ال رويني وج ة ال وجه مع ال عمل في نظام رفاهة ال طفل (welfare system) أو في ملوق ل ر علية ال طامة — إلى ال عمل ب عد ال ليس ابع (7)، طل ما ل هم نخضعوا جراء لتبغار PCR ب عد ال يوم ال خامس (5) وك انس لي أ.

نفضل لزيارة مقو ال وب Alameda County COVID-19 لل مريد من ال عمل ومات على <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>



قليود ولم غلومات المنطقة على لموجدي نفي العزل لمنزلي ولحجر لصحي

- بلقفي ال فز ت ذهب لى ال عمل، أوال مدرسة، أو امكن لاعامة.
- افضر لفتسك عن ا يرفي فزلك فقى قدر ا لكان واتد غطاء للوجه عى وجود ا خرين بلقفي غفة مةة وبعى دا عن اص ا يرفي فزلك فقى قدر ا لكان. من ال م هم جداً أن تبقى بى دا عن اص ا لشر عرض فل خطر ا صربك بأمراض خطيرة.
- لبتخدم حمام فيصل، إذا كان نتاحاً.
- تقمبت حنير أوققيم الطعام ين.
- تسمحلل زوار ب دخول فزلك.
- تسنجم وسغل النقل ال عام، أو مش اركة للركوب أويارات ا

من عن تشار:

- تغطي للسهال والعطس غط فمك زفك فقى ورقى أو اعطس ففك م - ولى سفي ي ففك مشتل صل من الين ال ورقى فيسيل مة ت مطقة وغسل ي ففك على الفور.
- اغسل ي ففك بشكل متمكرو وبعى قبل ماء والصبون لمدة 20 ثلوية فقى ل - خص قبال سهال، أوال عطس، أوتنخيف ففك، أوبعد ال ذهاب لى ال حمام ي لكان استخدام مع ال م يين ال ذى ي ضوى على الكحول نسبة 62% من الكحول كحد أن يبد من للصبون وللماء إذا لمتكنا يتمس خفك ل ولسح.
- تخرج مش اركة ا دوات ال فزلية. تشارك ا باق، واكواب، وا ، والناشف، وأغطي الفراش وا ياء ا م ع ا ص فم نزل كى عداس تخدام مة ا ياء غسلها جى للبل ماء والصبون. ي لكان غسل للغسلى ففى غسل ا عاى ب ماء فلى ولفظ ي لكان ضل افة مادة القهىض، وللفى هلىس تضرورية.
- ق مبقن خيف وتطير جى ع اسطح "لتي ي ملس هالثيراً" (high-touch) "كلى ومبش مل اسطح لتي ي ملس هالثيراً لطاوت، والسطح العلوى لطاوت، ومقبض بواب، والى طمبات (، والجرامىض، والهونف، وأجزة التحكم عن بع ال فزون، والفضح، ولوحات ال فستىح، والمنضد، وطاو السرى ال جوية (كومونين) bedside tables) أو (nightstand). بلضاً، قم ببقظف وتجم اى للسطح دىكون عاى هاس وغل للاس م. استخدم أدوات البقظف ال فزلية والمطهرات ال رذاذ أو ال فزائل، فوق البقظمات لمصقال ببح.

مطرسة لربحية لمنزلية:

- استرح، وتناول الفير من اس وغل، وتناول عقار (Tylenol®) acetaminophen (تلقاى ال حم م.
 - ل يبعى إعطاء اطفال ال فز لى نقل أعمارهم عى سرتين) 2) (أى دواى ال هربدون وصفة طبية دون للتحديث مع لطيب أو .
 - أن ا ي تشفى ("cure" COVID-19) تفعك من نشرال جردىم.



- اسرعى حصول فوى الارعية لاطية اذاساءت ا عراض، خصرة اذالفنت منفلوات ا لشر عرضة صربق بمرض خطير.
 - تشمل ا ضللتش ير لى انه ي جب لى لللس عى لطلب لر عى قطبى قري اذ ص عوب قنكفس، او ا لم هس ت مر او



لض غطفي من طى ةالصدر، او راتبك سجد،
او عدم لقدر ة على ا قاط، اولبقاء
من بققظا، اوزرق ةالشفاه او لوجه. هذه
لقوى مة تشمل سجد ا ض لجت لمة.
يرجى اتصل البقدم الارعية لاطية
الخاص أعراض اخرى تظهر
على كفتك ونشيدة او بقلو لقلق.

- اذ ان م لمقن ا ففصل مبقا قبل ال ذهاب لى عى اذال طبىب او الم من شففى وأبى رهم ل كلفى ال عزل لسبب COVID-19 ك مبقى سجد
 - حطفى لارعية الص سجة لوصولك وحجلة ا ين من ا صربق قبل مرض.
 - تتظرفى اى رغبة من عرف تتظا وار تدي قن اع ال و ج فى سجد ا ت ان لمكن.
 - اذ اتصلت فوى رقم 911 فى جب فوىك اخطار لوسل والم س فنى بل كفتحت ال عزل لسبب COVID-19.
 - تسبب نغم وسغل النقل ل عام.

اخطار مكان العمل؟

لنقوم اذارة الصحة ل عام فب اخطار او صاح عن اى عى لومات ش خصية عىك لى لمكان عملك مال فوىك لى كض روى ال حجلة ص صك او صحة ا ين.

نشكرك على تعاونك فى هذه لمسة ل هامة لمة فقة بل الصحة ل عام

ي لمكن انى يكون مرض COVID-19 مرقا للناس، والى كبعض النصائح للتعامل مع الصحة الففسى ل المصطبة:
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

نصائح CDC للتعامل مع ا هادئق اء ل سجد حة:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

تتوفر لصدارات وسعة من هذملق عى لمات و سجد و امار الص اذرة عن مسؤول الصحة فوى الم قع:
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

اذا كان لى لك لم فدى من سل على فى رجدى زيار ة ال و قع www.acphd.org او اتصل على خط COVID ل عام فوى ال رقم 510-268-2101 او مبقنا عبر ال فوى ncov@acgov.org.



موارد للحصول على لوائح من لغومات:

- <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

روابط للحصول على لوائح من لغومات:

- لكل ما يتعلق بعزل اللمة وللاججر الصحيل صا ت (الخالطين في قاطعة Alameda، يشمل مل لك أوامر لختبب الصحة وتوعلي مانتال عزل وللاججر للصحي) (Health Office Orders and Instructions for Isolations and Quarantine):
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>

- (فيوجرافيكي) (Infographic) تصهير اللمومات ((خاصبمغادرة العزل:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-ara-2021.01.26.pdf>

- إرشادات CDPH بخصوص اللمومات الصحيل لمظفي لرعيلة الصيحة التي نتعرض وافيروس SARS-CoV-2

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>

- لارسم البيانيل- CDC بخصوص اللمومات الصحيل لاججر الصحيل وللعزل:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>

- اللمومات صحاب ا عمالفي قاطعة Alameda

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



للتعرفيات

<ul style="list-style-type: none">• شخص تالميتأكد من ليريكلمبعدوى COVID-19 معلميأ• يجب أنيقوقفيالغزل وأنيقوقى خارج لمكانالعمللمدةعشرة (10) أيام فحوى ل ال 24ساعة• أ يرة منالغزل يجب أ يكونلبيه أ ي حمىبدونتناول Tylenol أو أدوية أخرىي لمكن أنتفضضالحمى، ويجب أنتحسن جميع اعراض اى اسبتمبرار. إذالتنوفال ش خصلكافة هذه لامعير فيعبر أن لمعير عد معيأ. إذالمعير وفكل هذه لامعير ففبه ليقاغفيالغزل ضيتماسيفاء هذه لامعير ي لمكن هم مغادرةالغزل والعودة إلى العمل لظلم معاد. مني ش ملالعودة إلى العمل.	لحالة (Case)
<ul style="list-style-type: none">• جميع أفراد ال عشرين تلك حالة، أو م قدمي لرعيلقل حالة، أو لمي ش خص آخر أضى 15 دقيقة أو أكثر في مي زقل من 6 قدم من لال حالة لتلق اغترةالعدوىلك حالة (معقوناع أوبندق قناع).• <u>اتصال</u> (الخالط) هول ش خص لذي يتعرض دى ل حال لفنترةالعدوى يعرف CDC للتعرض فحوى أن هالوجود عدل صعد قل من 6 أقدام، مع أوبندق قناع، منل ش خص ال صابلمدة 15 دقيقة أو أكثر. ي لمكن لتلعبار التعرض التركمي لذي يعصل إلى 15 دقيقة أو أكثر ليوم واحد نصراً وثيقاً.	ات (لمخاطون) (Contacts)
<ul style="list-style-type: none">• <u>الفنترة</u> للزبي التي ي لمكن ها أن تتقل لال حالة الفعيروس إلى ا ين - عن دم لتكون لال حالة معية. <ul style="list-style-type: none">○ بدء فنترة لامعية: 48ساعة قبل ظهور اعراض ا لى ل حال التي تظمرعليها اعراض فقط)، أو 48ساعة قبل تايخ جمع العينات ل حال تظمرعليها اعراض فقط).○ نهي فنترة لامعية: 10أيام على لبح دلمنى و24ساعة على ل من التعللي	فنترة لعدوى Infectious (Period)
<ul style="list-style-type: none">• <u>الفنترة</u> للزبي التي نتعرض اتصال (لامخاطون) لظهور اعراض عليها (أو اضمال ظهور اعراض عليها) طول فنترةال حضرة: 2-14يوم بعد التعرض ي لمكن أن تكون حا لتعرض مبررة) <ul style="list-style-type: none">○	فنترة ل حضرة 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



ال موارد لمسا عدهس رت ك

لخطلساخن COVID-19 في عي عأنحاء لو 1-833-422-4255 – 7 أي ام في ا بوع

مق علوي ب COVID-19 Alameda County Public Health Department (ACPHD)

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

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

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

لطعام (Food)

- بنك الطعم لك اف قيرام جتوني ع للطعام – (510) 635-3663 (فضلي زي ارة المقع:
<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page> ولقرعل يقطئة موارد لوصول الال طعمام.

مزاي ا لرعي ةالصحية (Health Care Benefits)

- المساع دقني لئلس جلالل تأين الصحي فريي الال تأين الصحي: 1-800-422-9495
• وتيقدي لاطلب لوي ا نين تليون امج MediCAL ورامج أخرى: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

لص حقلسي ةلشارات (Mental Health/Counseling)

- الوصول – 1-800-491-9099، منال ساعة 8:30 صباحاً – 5:00 مساءً من انثوين للجمعة خدمات لدعفي ا مانقني
• قاطعة Alameda (24 ساعة): 1-800-273-8255
• خدمات لدعفي ا مانقني قاطعة Alameda خطلارس نائل النصري قلد مر اقين: النص "SAFE" لى الرقم 20121، من الساعة
• 4 – 11 مساءً ووي أ.
• خطلامس اعدقل تعاطي ال مخدرات وا الة: 1-844-682-7215 من الساعة 8:30 صباحاً لى الساعة 9:00 مساءً من انثوين
• لى لاجمع قيري دص وتليل لظلم مات التي هيت لقيها خارج أوقات العمل لارسيه.
• خطلامس اةال وطن يلضع لنت حار (24 ساعة): 1-800-273-8255 بلالغة ا يزيه (أو 1-888-628-9454) بلالغة لسبنايه)
• خطلامس اعدقني استغثة من الكوارث (24 ساعة): 1-800-985-5990 أو رسال نصريه "TalkWithUs" تحدث مع ا ("إلى
• الوقم 66746
• نفضلي زي ارة مق عالوي ب COVID ل قاطعة Alameda لم نوي من موارد لى نقلالم ولتعامل:
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

لمس اعدة ل ليايه (Financial Assistance)

- تحقق من حكوم ةال ميين لمل حلي قل حصول عل مس اعدة لمييه خطلق بال ميين ة تومع لقي قب 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> •
- Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19> •

ان ول موارد ا اخرى (Housing and Other Assistance) •
تلصل بلقى رقم 211 •

لوظف فسلح اة لعنفة (مراكز لوظف) (Career/Jobs (Career Centers))

Eden Area •

موقع ا تترنت: www.edenareaonestop.org
تللر يد اكترونل: edenareaajcc@rubiconprograms.org
ال تلف: (510) 672-4150 أو (925) 914-7675

Tri-Cities •

موقع ا تترنت: www.ohlone.edu/careercenter
تللر يد اكترونل: careercenter@ohlone.edu
ال تلف: (510) 742-2323

North Cities •

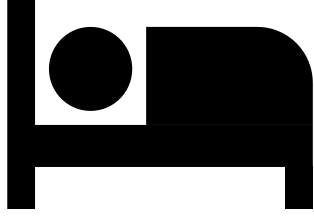
تللر يد اكترونل: coa-ncitiescc@peralta.edu
ال تلف: (510) 748-2208

Tri-Valley •

موقع ا تترنت: www.trivalleyonestop.org
تللر يد اكترونل: employerservices@clpccd.org
ال تلف: (925) 560-9431



أنا أعتقد أو أعرف أنني مصاب بفيروس COVID-19، ولدي أعراض. متى يمكنني مغادرة العزل؟



يمكنك أنت وتواجدها تقرب من يجري نبععد:

- مرور 10 أيام من ذ ظهور أعراض عليك أول مرة و
- مرور 24 ساعة بدون حمى و
- COVID-19 سجن أعراض.

لقد كنت نتيجة اختباري إيجابي لفيروس COVID-19، لكن لم تظهر علي أي أعراض علي أ متى يمكنني مغادرة العزل؟

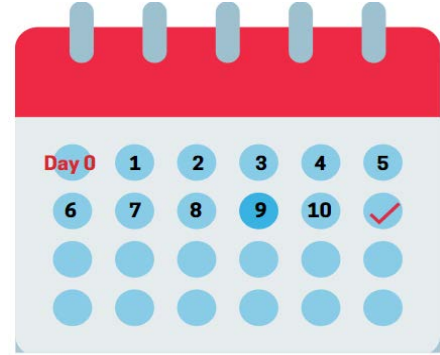
عليك البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين حتى مرور 10 أيام على اختبارك الإيجابي.



للمرور (0) هو أولي تظفويه أعراض عليك أو

لليوم التي تختبارك في.

يمكنك مغادرة العزل في ليوم 11.



لا تحتاج إلى نتيجة اختبار سلبية لمغادرة العزل أو للعودة إلى العمل.

*سوف يتعين على عدد قليل من الأشخاص القيام بالعزل لمدة 20 يومًا عندما يخبرهم الطبيب بعمل ذلك.



**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