



تعليمات العزل المنزلي والحجر الصحي COVID-19 وأسرها لعيشي وأوتهم الوبائية (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. بالنسبة ل موظفين وموظفي الرعاية الصحية الذين تظهر عليهم أعراض والفي يتم اختبارهم كجزء من اختبار الوبائي في مكان
العامل يس من الضروري في امل عزل أثناء التظان تلوج ا اختبار. ولكن يلزم العزل في نتيجة تلجوا إي جلية و ي شخصيتم
تلجبار بسبب اشتبا في ظهور أعراض COVID-19.



تعليمات لعزل لمنزلي (Home Isolation)

إذلتشخي ص لبريتك بعد دوى COVID-19 فيجب عليك اتباع هذه الخطوات للعزل المنزلي ليلضع عيش ارال مرض. إذا كنت تريد تجنب
أي جليفة ففقت لى المظلم من، من إدارة الصرح للمحلية، لمخفة مئش عرب و راعتتبع لتصا ت (لخالطين). إذتم اعتبارك سبب
انتبافي ظهور أعراض COVID-19 ولئن تمتظن تطلع ا ببحار قتلبع عليمات العزل مده ضى تصرل لك تطلع انتبار.

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 للناسبة دون الحاجه إلى زيارة قديم الرعلية للصحي. إذا لئن تمتلغ من العمر 65 عامًا أو أكبر، أو حام ، أوتعل علي
من خل قصحي تهل 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 (higher risk) لخطر الإصابة بأمراض أو مضاعفات أكثر خطورة.
- إلى العمل، أو المدرسة، أو مكان العامة.
- ابق في المنزل حتى مرور 10 أيام على أقل بعد إصابتك بمرض ويوم واحد على أقل بعد أن يعل عليك غلينا ي عنى أن لحمى قد
خفتت لمدة 24 ساعة دون استخدام ادوية لخفض الحرارة (على سبيل المثال، Tylenol® أو Ibuprofen) لثلاثين أو
بروفين (وأن) (على سبيل المثال لسعال الوض ي قل نفس، ل خفتت سن ت.
- لعى سبيل المثال، إذلبدانتش عربيل مرض من COVID-19 (ال 1) مريز يرفستق وفي العزل ضى 1 ليزير،
ويتكون قدرًا على العودة إلى العمل أو المدرسة في 12 فياير، طلم ل لك متعتعل علي من الحمى وتشتربت حسن.
- إذالمتص ا بعل مرض على ا ، ولكنك انزل بيك لتنجوا إي جلي في فيروس SARS-CoV-2، الفيروس المسبب لدوى COVID-
19، بلقبى العزل لمدة 10 أيام على لبع تاخ انتبار.
- يعبر اش خا صر في منزلك، وشركائك لحي مون، وقدمو الرعلية للتصا ت وثيقة (close contacts) فيجب عليك ممتباع
تعليمات لاجر الصرحي المنزلي (Home Quarantine Instructions) (يشمل هذا اص لفين كلوا لعى لتصل وقي قبك
لمدة 48 ساعة عقب لبدء ظهور ا عراض ضى قمتبع عزل نفسك يرجى مشاركة هذه الوثيقة مع م. لمزيد من العلامات حول من يعبر
لتصل وثيقة بمفضل لبيارة المقع: <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؟

- أي ي زال على لتصل ووثيق، لعى سبيل المثال للقاء بالرععلية سوف تطلع لى بدء دورة حجرح صحي جيدة من اليوم
الذي لك انقي ه لعى لتصل وقي قبك، أو من اليوم ا ير الذي لئن تنفي في العزل يعبر اليوم ا ير الذي توصل وقي ه معك مو
اليوم 0، فيمكنهم لى لاجر الصرحي بعد اليوم 10.
- لعى سبيل المثال، إذا كان اليك سيق وجرععلية روين، الذي كنت تريد تلتاخره إي جلي في اليوم ا ل 1) مريز يرفس ي غادر
روبن العزل في لى العودة إلى العمل في 2 ليزير ي جب أن يبدأ اليكس دورة حجرح صحي جي دقي 2 ليزير في لى ه
لذهاب إلى العمل في 2 ليزير.



ما لفي يجعل شخصاً ما ملصاً وثيقاً؟

- اتصل الويقي عنك لثقتك على بعد أقل من 6 قدام منزل شخص ال صابعدوى COVID-19 لمدة 15 دقيقة في ل بضع النظر عم إذا كان لياً من لش نخريزي تدي غطال لوج، أو جردلمس سوطاً للاجسم أو رازات دون استخدما لني اطاتال مناسبة.
- في لمن لتعبار حا التعرض التركبي التي تصل لى 15 دقيقة أو أكثر في اليوم الواحد ملصاً وثيقاً أياً إذا في شدة لتعرض (في سيول الصال، هل كان لى لش شخص تتعددي لمن ضيق مع ش شخص صابعدوى COVID-19 ليه أعراض.)
- أي يزال على ملص ال وويقي، على سيول الصال القالئم بللر علية، سوفي كفي بحاج لى لى بدء دورة حجرجل ص حي جديدة من آخر يوم كان في ملص ال وويقي بللر مريض، أو من اليوم ا ير لذي ك ان في ه لبري ضيفي ال عزل بيخصب اليوم ا نجر لذي كان في ه لش شخص في ملص البال مريض في لى ه اليوم 0، في لمن ل ه ذال شخص ل هاء لاجرجل ص حي بعد اليوم 10.
- لعي سيول الصال، إذا كان ألي كس يقى وجر علية روين، ال ذي ك ان في ج تتناجره إي جلي ل ه في روس في اليوم ا ل (1) من ينظر في روس في وادي روين ال عزل في لمن ه ال عودة لى ال عمل في 2 في نطر في جب ألي بدأ ألي كس دورة حجرجل ص حي جدي في 2 في نطر في لمن ه ال لى ال عمل في 2 في نطر.

كم من لوقت ي جب لعي لثقتك تبقى في لمنزل؟

بلن سب، ل معظم ا اص ي جب علي ك اليق اعني ال فيزل لمدة 10 أي ا بعد آخر ملص ال وويقي م مل شخص ال صابعدوى COVID-19 بيخصب اليوم ا ير من اتصل الويقي على لى ه اليوم 0. ي جب علي ك لليق اعني ال فيزل من اليوم 1 لى اليوم 10، في لمن ك مغادرة لاجرجل ص حي في اليوم 11.

ما هي ا اعات من ق ا عدلق عشرة (10) أي ام؟

- ي جب أن يقى ا اصرفي ال فيزل لمدة 14 يومًا إذا كان و في ملص ال وويقي يش كل معظم معش شخص من القئات الأكثر عرضة لخطر ا صريلة بمرض COVID-19 صديدي، مثل شخص صابطل س رطان أو دالم س ك ربي من النوع الثاني (2)، أو إذا كان و في ي شون أو ي عمل و في زمش أقبها تتجمع معاً لتبش م ال ملوق التي ب ه لتجمعات (Congregate facilities):
- ملوق ل ر علية وطيلة ال (Long-term care facilities) (LTCF)
 - ال ملوق ا ية (Correctional facilities)
 - ملوق ا لتي ب ه ا ر علة اشغال فبردة (SRO) (Single Room Occupancy (SRO) hotels)
 - ال ملوق ا جع (Dormitories)
 - ا ل في ن ل ي س ل هم ماوى (Shelters for unhoused persons)

قدي عود ب عض ال عمل ا يين لى ل اعطبي وقت بلخر. تلقاء القى ص ال موهني ن، قدي عود موهلو ل ر علية الص حية، ولع ا لمي ن في الطوارى، ولع ا لمي ن في ال خدمه ا ي م ا عية ل في ن ل ي م ملص ال روي ن ي وج ه ال وج ه مع ال عم في نظام رفاهة ال طفل (welfare system) أو في ملوق ل ر علية ال ل طامة — إلى ال عمل ب عد ال ي ل م س ا ب ع (7)، طل ما ل م ن خض عوا ج راء لتبغار PCR ب عد ال يوم ل ا خ امس (5) وك ان س ل ي ا .

نفضل لزيارة مقع ال ووب Alameda County COVID-19 للاميد من ال عمل و مات 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.
- افضل لفتسك عن ا يرفي فزلك فقى قدر ا لكان واتد غطاء للوجه عند وجود ا خرين بلقفي غفة مينة وبعيداً عن اص ا يرفي فزلك فقى قدر ا لكان. من الهم جداً أن تبقى بعيداً عن اص اكثر عرضة لخطر ا صريك بأمراض خطيرة.
- لبتخدم حمام فيصل، إذا كان نتاحاً.
- تقمبت حنيزر أوتقويم الطعام ين.
- تسمحلل زوارب دخول فزلك.
- تستنجم وسئال النقل ال عام، أو مشاركة لركوب أوسيارات ا

من عن تشار:

- تغطي للسهال والاعطس غط فمك زفكك ففيل ورقى أو اعطس في ككك - ولفي سفي ي ففك مشتل صل من الين ال ورقى في فيسلة مة ت مطقة واعرل ي ففك على الفور.
- اغسل ي ففك بشكل متمكرو وبعيداً قبل ماء والصريلون لمدة 20 ثلوية فقى ل - خص قبال سهال، أوال اعطس، أوتنخيف ففك، أوبعد ال ذهاب لى ال حمام ي لكان استخدام مع الهمي بين ال ذلبي ضوي على الكحول نسبة 62% من الكحول كحد أن يبد من للصريلون وللماء إذا لمتكنا ا يتمس خفتشركل ولفح.
- تخرجب مشاركة ا دوات ال فزلوية. تشارك ا باق، واكواب، وا ، والناشف، وأغذية الفراش وا ياء ا م ع ا ص ففم نزل كيب عداستخدام مده ا ياء غسلها ج فذللماء والصريلون ي لكان غسل للغيري لفي غسله عاي قباء فلى ولفظ ي لكان ضل افة مادة القهيض، ولفقى هلفس تضرورية.
- ق مبقن خيف وتطير جيع اسطح "لتي يمتل من هالفيراً) high-touch ("كلى ومبشمل اسطح لتي يمتل من هالفيراً لطاوت، والسطح العلوي لطاوت، ومقبض بواب، والفتكبات ة)، والجرانجىض، والهونف، وأجزة التحكم عن بعثال ففون، والفستيج، ولوحات الفستيج، والمنضد، وطاو السرير ال جوية (كومونين) nightstand) أو bedside tables). بلضاً، قم ببقظيف وتحميم اى للسطح ديكون علفي هاس وغلل لاجسم. استخدم أدوات التظيف ال فزلوية والمطهرات لرداذ أو لفايل، فوق التظيفات لمصقال ففج.

مطرسة لربحية لمنزلية:

- استرح، وتناول الففير من اس وغلل، وتناول عقار acetaminophen (Tylenol®) لقل ال حمام م.
- ل يفعي إعطاء اطفال لالين نقل أعمارهم ع سونين) 2) أى دواعل الهربدون وصفة طبية دون التحدث مع لطيب أو .
- أن ا ي تشفي ("cure" COVID-19) تفعك من نشرال جديفم.



موارد للحصول على لويدي 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 لويدي من لغومات:

- كل مايتوجب عزل اللملة وللاججر الصحيل صا ت (الخالطين في قاطعة Alameda، يشمل لك أوامر لختيب الصحة
(:Health Office Orders and Instructions for Isolations and Quarantine) (توعلي مانتال عزل وللاججر للصحي)
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>

- (فيوج فيك (Infographic) تصوير اللمومات ((خاصب مغانرة 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 الصمجة اللمنت عرض وافيروس SARS-CoV-2

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

- لارسم للماني - CDC بخصوص لفرق بين لاججر الصحيل ولعزل:

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

- اللمومات صحاب ا عم الفم قاطعة Alameda

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



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

لخلطساخن 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>

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

لطعام (Food)

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

مزاي ا لرعي ةالصحية (Health Care Benefits)

- المساع دفي نلس جلالل تأين الصحي فوي ال تأين الصحي: 1-800-422-9495
• قتيقدي طاطب لوي ا ن ت ن ت ل يون امج MediCAL و برامج أخرى: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

لصل ج قلسي ة ل ت شارات (Mental Health/Counseling)

- الوصول – 1-800-491-9099، منال ساعة 8:30 صباحاً – 5:00 مساءً من انثوين للجمعة خدمات لدعفي ا مانقفي
• قاطعة Alameda (24 ساعة): 1-800-273-8255
• خدمات لدعفي ا مانقفي قاطعة Alameda خطلارس نائل النصري قلد مر ا قين: النص "SAFE" لى الرقم 20121، من الساعة 4 – 11 مساءً ووي أ.
• خطلامسا عدقل ت عا طي ال م خدرات وا الة: 1-844-682-7215 من الساعة 8:30 صباحاً لى الساعة 9:00 مساءً من انثوين لى لجمعة قيري دص وتليل لظلم مات التي هتت لقيها خارج أوقات العمل لارسية.
• خطلامسا الة الوطن لي لضع ل ت حار (24 ساعة): 1-800-273-8255 بلالغة ا يزية (أو 1-888-628-9454) بلالغة لسبناية)
• خطلامسا عدقي اسبغثة من الكوارث (24 ساعة): 1-800-985-5990 أو رسال نصري "TalkWithUs" تحدث مع ا ("إلى الوقم 66746
• فضلي زي ارة مق عالوي ب COVID ل قاطعة Alameda لم نوي د من موارد ل نقل الم والتعامل:
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

لمسا عدة ل لياية (Financial Assistance)

- ت حرق من حكوم ة ال ميين للم ح لى ق ل حصول على مساعده للمية خطلق بال ميينة وتم علق 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 ولموارد ا اخرى)Housing and Other Assistance
تلصل بلقى رقم 211 •

لوظائف/مراكز لوظائف (Career Centers)Career/Jobs

Eden Area •

موقع الانترنت: www.edenareaonestop.org
تللريد لكتروني: edenareaajcc@rubiconprograms.org
ال تلف: (510) 672-4150 أو (925) 914-7675

Tri-Cities •

موقع الانترنت: www.ohlone.edu/careercenter
تللريد لكتروني: careercenter@ohlone.edu
ال تلف: (510) 742-2323

North Cities •

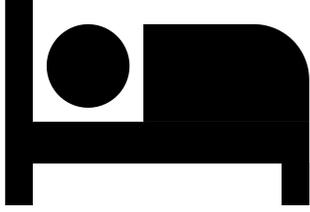
تللريد لكتروني: coa-ncitiescc@peralta.edu
ال تلف: (510) 748-2208

Tri-Valley •

موقع الانترنت: www.trivalleyonestop.org
تللريد لكتروني: employerservices@clpccd.org
ال تلف: (925) 560-9431



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



يمكنك أنت واجهلك قرب من يجري نبعد:

- مرور 10 أيام من 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

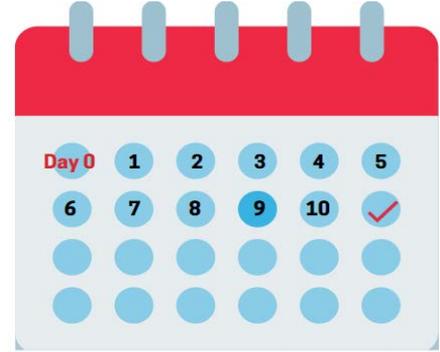
عليك البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين حتى مرور 10 أيام على
اختبارك الإيجابي.



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