



وفقًا لتحديث الإرشادات الأخير الصادر عن (CDC) Centers of Disease Control and Prevention، أصدرت California Department of Public Health إرشادات COVID-19 للحجر الصحي المُحدثة.

(بشأن الحجر Alameda County Health Officer Order (Alameda County يمكن العثور على أمر مسؤول الصحة في الصحي هنا)

ما هو الحجر الصحي؟

دور الحجر الصحي هو أن يبقى الشخص الذي ربما يكون قد تعرض لـ COVID-19، الفيروس المسبب لعدوى SARS-CoV-2 لفيروس، بعيدًا عن الآخرين

من الذي يحتاج إلى القيام بالحجر الصحي؟

مع شخص مصاب (Close Contact) إذا كان لديك اتصال وثيق (إيجابية، وربما SARS-CoV-2 أو كانت نتيجة اختبار COVID-19 بعدوى تكون قد تعرضت للفيروس ومن ثم تحتاج إلى القيام بالحجر الصحي.

(أنك كنت على بعد أقل من 6 Close Contact يعني الاتصال الوثيق) لمدة 15 دقيقة أو أكثر، COVID-19 أقدم من شخص مصاب بفيروس حتى لو كان كلٍ منكما يرتدي أقنعة. أيضاً، تُحتسب الفترات الأقصر التي تصل في مجموعها إلى 15 دقيقة في نفس اليوم. أيضاً، يمكن أن يعني الاتصال الوثيق أنك قضيت وقتاً أقل ولكن تعرضت بشكل كبير للقطرات . على سبيل المثال، سعل COVID-19 التنفسية لشخص مصاب بعدوى الشخص المريض عليك مباشرة.

، أو الذي كانت نتيجة COVID-19 لا يحتاج الشخص الذي أصيب بعدوى ، إلى الحجر الصحي أو إجراء SARS-CoV-2 اختباره إيجابية لفيروس الاختبار مرة أخرى لمدة تصل إلى 3 أشهر بعد انتهاء العزل، طالما أنه لا يعاني من أعراض. قد يحتاج أي شخص تظهر عليه الأعراض في غضون 3 أشهر إلى الاختبار مرة أخرى ويجب عليه الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص به.

هل يجب أن أقوم بإجراء الاختبار أثناء الحجر الصحي؟

إذا ظهرت عليك أعراض أثناء الحجر الصحي، يجب أن تخضع للاختبار. يوصي بإجراء اختبار ACPHD حتى إذا لم تظهر عليك أعراض، فإن بين 4 و 10 أيام بعد الاتصال الوثيق (المخالطة). SARS-CoV-2 لفيروس

يوماً؟ 14 من الذي يجب عليه القيام بالحجر الصحي لمدة

لا تزال فترة الحجر الصحي لمدة 14 يوماً هي الخيار الأكثر أماناً . لهذا السبب، يلزم القيام بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً إذا كنت على اتصال وثيق منتظم مع أي شخص من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد، مثل شخص يعاني من نقص المناعة. إذا كنت تعيش أو تعمل في أي من الأماكن التالية، فيجب عليك القيام بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً بعد آخر تعرض لك:

- مرافق الرعاية¹ (Long-term care facilities, LTCF) طويلة الأجل
- المرافق الإصلاحية
- غرفة مفردة الإشغال (Single Room Occupancy (SRO) الفنادق)
- المهاجع
- ملاجئ للأشخاص الذين لا يمتلكون منزلاً

مع (Close Contact يسمى اليوم الأخير من الاتصال الوثيق) إذا لم تكن لديك أعراض وكان "Day 0" شخص مصاب "اليوم 0) اختبارك سلبياً (إذا تم إجراء الاختبار)، فسينتهي الحجر الصحي لمدة 14 يوماً في اليوم الخامس عشر (15). على سبيل المثال، إذا كان آخر اتصال وثيق لك في الأول من يناير، فإن أول يوم من الحجر الصحي هو الثاني (2) من يناير واليوم الأخير هو 15 يناير.

1 ACPHD التي تعاني من النقص الحاد في الموظفين أثناء الجائحة باستشارة LTCF يجب أن تقوم مرافق للحصول على المزيد من إرشادات الحجر الصحي.



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

Ver:12-28-2020



أيام؟ 10 من يمكنه إنهاء الحجر الصحي بعد

إذا لم تكن على اتصال وثيق منتظم مع أي شخص من الفئات الأكثر [عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد \(high risk for severe disease\)](#) ولم تكن لديك أي أعراض، فيمكنك إنهاء الحجر الصحي

بعد 10 أيام من آخر تعرض لك .على سبيل المثال، إذا كان آخر اتصال وثيق لك في الأول من يناير، فإن اليوم الأول من الحجر الصحي لمدة 10 أيام هو الثاني من يناير واليوم الأخير هو 11

يناير. ■

إذا كنت في الحجر الصحي لمدة تقل عن 14 يومًا، فيجب عليك:

1. لمدة 14 يومًا COVID-19. مراقبة نفسك بحثًا عن أعراض self-isolate كاملة. إذا ظهرت عليك الأعراض، قم بالعزل الذاتي (isolate) على الفور، واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وقم بإجراء الاختبار.
2. استخدام غطاء الوجه والبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين عندما تكون خارج المنزل لمدة 14 يومًا.

من يمكنه إنهاء الحجر الصحي بعد 7 أيام؟

أثناء النقص الحاد في الموظفين (critical staffing shortage) ²، قد يعود موظفو الرعاية الصحية (health care personnel) HCP، وعمال الاستجابة للطوارئ (emergency response workers)، وعمال الخدمة الاجتماعية (social service workers) الذين يعملون وجهًا لوجه (face-to-face) مع العملاء في نظام رعاية الطفل (child welfare system) أو في مرافق الرعاية الدائمة (assisted living facilities) إلى العمل بعد 7 أيام من آخر تعرض لهم. يجب أن يكون اختبار PCR الخاص بك سلبي وتم إجراؤه بعد اليوم الخامس (5) وليس لديك أي أعراض ³.

على سبيل المثال، إذا كان آخر اتصال وثيق في الأول من يناير، فسيكون اليوم الأول من الحجر الصحي لمدة 7 أيام هو الثاني من يناير واليوم الأخير هو الثامن من يناير، مع إجراء الاختبار بعد السادس من يناير.

فيما يلي بعض الاستثناءات للأشخاص الذين يقومون بإنهاء الحجر الصحي بعد 7 أيام:

1. إذا كنت تعمل في مكان للرعاية الصحية يعاني من الجائحة (experiencing an outbreak) أي انتقال فيروس مشتبه به أو مؤكد)، فقد يوصي ACPHD بالحجر الصحي لمدة 14 يومًا كاملة.
2. إذا كنت تعمل في مكان تقوم فيه بتقديم الرعاية للمرضى الذين يعانون من ضعف شديد في المناعة (severely immunocompromised patients) على سبيل المثال، أولئك الذين يخضعون لزراعة النخاع العظمي أو زراعة أعضاء صلبة أو يخضعون للعلاج الكيميائي)، فيجب عليك إما إكمال الحجر الصحي الكامل لمدة 14 يومًا أو إعادة تعيينك مؤقتًا لرعاية مرضى آخرين.

إذا كنت ستقوم بإنهاء الحجر الصحي بعد 7 أيام، فيجب عليك:

1. ارتداء قناع وجه جراحي في جميع الأوقات أثناء العمل لمدة 14 يومًا كاملة.
2. مراقبة نفسك بحثًا عن أعراض COVID-19 لمدة 14 يومًا كاملة. إذا ظهرت عليك الأعراض، عليك القيام [بالعزل الذاتي](#) على الفور، واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وقم بإجراء الاختبار.
3. استخدام غطاء الوجه والبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين عندما تكون خارج المنزل لمدة 14 يومًا كاملة.

أثناء النقص الحاد في الموظفين، قد يحتاج بعض الأشخاص الذين يعملون في قطاع السلامة العامة (على سبيل المثال، قوات إنفاذ القانون، ورجال الإطفاء EMTs) إلى العودة إلى العمل قبل نهاية الحجر الصحي لمزيد من المعلومات حول هذه المواقف الخاصة، يرجى الاطلاع على [Alameda County Health Officer Order 20-06](#).

² يحدث نقص حاد في الموظفين عندما لا يكون هناك عدد كافٍ من الموظفين لتوفير رعاية آمنة للمرضى، أو المقيمين، أو نزلاء السجون. عندما يحدث نقص حاد في الموظفين في مكان للرعاية الصحية، يجب على المرافق أن تفكر بشدة في إلغاء الزيارات والإجراءات غير الضرورية، وتعديل جداول عمل الموظفين، وإلغاء، أو تأخير، إجازة الموظفين التي تدعم أنشطة رعاية المرضى. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول النقص الحاد في الموظفين HCP إضافيين، وتناوب HCP الموظف، وتعيين موظفين للتخفيف من نقص العاملين في الرعاية الصحية CDC في استراتيجيات

(على أنهم أشخاص، يعملون بأجر أو بدون أجر، في مجالات رعاية المرضى، والذين يمكن أن يتعرضوا لعوامل معدية (على سبيل HCP يُعرّف موظفو الرعاية الصحية ³) على أنهم معرضون للإصابة بالمرض في العمل باستخدام HCP المثال، الدم، والأنسجة، وسوائل الجسم وكذلك المعدات، أو الأسطح، أو الهواء الملوث). يجب اعتبار COVID-19 [تنقيح المخاطر وقيود العمل بالنسبة للعاملين بالرعاية الصحية مع التعرض المحتمل لعوى CDC إرشادات](#)