

# كم من الوقت يجب أن أبقى في الحجر الصحي؟



## FAQs

أصدرت إدارة الصحة العامة بولاية كاليفورنيا إرشادات COVID-19 للحجر الصحي التي تم تحديثها بناءً على إرشادات CDC.

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

### ما هو الحجر الصحي؟

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

### من الذي يحتاج إلى القيام بالحجر الصحي؟

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

[يجب على مقدمي خدمات الرعاية الصحية اتباع إرشادات تقدير الخطورة الصادرة عن CDC.](#)

، أو الذي كانت نتيجة COVID-19 لا يحتاج الشخص الذي أصيب بعدوى ، إلى الحجر الصحي أو إجراء الاختبار SARS-CoV-2 إيجابياً لفيروس 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. حتى إذا لم تظهر عليك أعراض، فإن ACPHD يوصي بإجراء اختبار لفيروس SARS-CoV-2 بين 4 و 10 أيام بعد الاتصال الوثيق (المخالطة).

[CDC يجب على مقدمي خدمات الرعاية الصحية اتباع إرشادات تقدير الخطورة الصادرة عن](#) 1

### هل يحتاج الأشخاص الذين تلقوا التطعيم إلى القيام بالحجر الصحي؟

لا، طالما أن كلا مما يلي صحيح:  
مرور فترة أسبوعين (2) على الأقل، ولكن ليس أكثر من 3 شهور منذ أن تلقيت الجرعة الثانية.  
عدم ظهور أي أعراض COVID-19 عليك في الأسبوعين (2) التاليين للتعرض.

### من الذي يجب عليه القيام بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً؟

لا تزال فترة الحجر الصحي لمدة 14 يوماً هي الخيار الأكثر أماناً. وهذا مهم بشكل خاص إذا كنت على اتصال وثيق ومنتظم مع أي شخص من الفئات الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد، مثل شخص يُعاني 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 الرعاية طويلة الأجل (Long-term care facilities) ((LTCF)²
- المرافق الإصلاحية (مثل السجون)
- غرفة مفردة الإيواء (Single Room Occupancy) ((SRO) الفنادق
- المهاجع
- ملاجئ للأشخاص الذين لا يمتلكون منزلاً

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

التي تعاني من النقص الحاد في الموظفين أثناء الجائحة بالرجوع LTCF يجب أن تقوم مرافق 2 للحصول على المزيد من إرشادات الحجر الصحي. ACPHD إلى



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](http://www.acphd.org)

# كم من الوقت يجب أن أبقى في الحجر الصحي؟



## FAQs

### من يمكنه إنهاء الحجر الصحي بعد 10 أيام؟

إذا لم تكن على اتصال وثيق ومنتظم 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 يوماً، فيجب عليك:

1. مراقبة نفسك بحثاً عن أعراض COVID-19 لمدة 14 يوماً كاملة. إذا ظهرت عليك الأعراض، قم بالعزل الذاتي (self-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 يوماً.

### أيام؟ 7 من يمكنه إنهاء الحجر الصحي بعد

أثناء النقص الحاد في الموظفين <sup>3</sup> (critical staffing shortage)، قد يعود موظفو الرعاية الصحية (HCP) (health care personnel) 4، وعمال الاستجابة للطوارئ (emergency response workers)، وعمال الخدمة الاجتماعية 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، إجازات الموظفين، وتعيين موظفين HCP إضافيين، وتناوب HCP للوظائف التي تدعم أنشطة رعاية المرضى. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول النقص الحاد في الموظفين في [استراتيجيات CDC للتخفيف من نقص العاملين في الرعاية الصحية](#).

على سبيل المثال، إذا كان آخر اتصال وثيق في الأول من يناير، فسيكون أيام هو الثاني من يناير واليوم 7 اليوم الأول من الحجر الصحي لمدة 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 يوماً كاملة.
2. إذا كنت تعمل في مكان تقوم فيه بتقديم الرعاية للمرضى الذين يعانون من ضعف شديد في المناعة (severely immunocompromised patients) (المثال، أولئك الذين يخضعون لزراعة النخاع العظمي أو زراعة أعضاء صلبة أو يخضعون للعلاج الكيميائي)، فيجب عليك إما إكمال الحجر الصحي الكامل لمدة 14 يوماً أو إعادة تعيينك مؤقتاً لرعاية مرضى آخرين.

إذا قمت بالحجر الصحي لمدة أقل من 10 أيام، فيجب عليك:

1. ارتداء قناع وجه جراحي في جميع الأوقات أثناء العمل لمدة 14 يوماً كاملة.
2. مراقبة نفسك بحثاً عن أعراض COVID-19 لمدة 14 يوماً 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 يوماً 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](#).

<sup>3</sup> 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، للوظائف التي تدعم أنشطة رعاية المرضى. يمكن العثور على مزيد من المعلومات حول النقص الحاد HCP إضافيين، وتناوب HCP إجازات الموظفين، وتعيين موظفين [للتخفيف من نقص العاملين في الرعاية الصحية](#). CDC في الموظفين في [استراتيجيات](#)

( على أنهم أشخاص، يعملون بأجر أو بدون أجر، في مجالات رعاية المرضى، والذين يمكن أن يتعرضوا لعوامل معدية (على HCP يُعرّف موظفو الرعاية الصحية <sup>4</sup> على أنهم معرضون للإصابة بالمرض في العمل HCP سبيل المثال، الدم، والأنسجة، وسوائل الجسم وكذلك المعدات، أو الأسطح، أو الهواء الملوث). يجب اعتبار COVID-19 لتقدير الخطورة وقيود العمل بالنسبة للعاملين بالرعاية الصحية مع التعرض المحتمل لعدوى CDC باستخدام إرشادات