



يُبقى الحجر الصحي الشخص الذي من المحتمل أنه قد تعرّض لـ كوفيد-19 بعيداً عن الآخرين. يحتوي أمر الحجر الصحي في مقاطعة أليدا على جميع قواعد الحجر الصحي.

هل أحتاج إلى الحجر الصحي إذا كنت ملقحاً
بالكامل¹؟

في معظم الحالات، لا!
إذا كنت ملقحاً بالكامل ولا تظهر عليك أي أعراض، فلا
تحتاج للحجر الصحي بعد التماس المباشر² مع
شخص مصاب بـ كوفيد-19.
يمكن لمعظم الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض
والملقحين بالكامل العودة إلى العمل بعد التماس
المباشر مع شخص مصاب بـ كوفيد-19.
هناك بعض الاستثناءات:

- يجب أن يظل الأشخاص الملقحين بالكامل والذين
يعيشون في بيئات جماعية³ في الحجر الصحي لمدة 14
يوماً بعد التماس المباشر.
- يتعين على مقدمي الرعاية الصحية (4) اتباع إرشادات
العودة إلى العمل في [وزارة الصحة العامة في كاليفورنيا](#)
[AFL 21-08.2](#).

ما هي مدة الحجر الصحي الواجبة في حال لم أكن
ملقحاً بالكامل؟

إذا لم تكن ملقحاً بالكامل، فإن الحجر الصحي لمدة 14
يوماً هو الطريقة الأكثر أماناً لحماية الأشخاص الآخرين
وتقليل خطر نشر كوفيد-19.
ويكتسب ذلك أهمية خاصةً إن كنت في تماس مباشر
ومنتظم مع شخص معرض بنسبة عالية للأمراض
الخطيرة، كشخص منقوص المناعة مثلاً.
إذا كنت تعيش أو تعمل في بيئات جماعية³، فيجب ان
تخضع للحجر الصحي لمدة 14 يوماً بعد آخر تماس
مباشر.

كيف أحسب 14 يوماً من الحجر الصحي؟

يسمى اليوم الأخير للتماس المباشر مع شخص مصاب
"اليوم 0". إذا لم تظهر عليك أعراض وكانت نتيجة
الاختبار سلبيةً (في حال أجريت اختبار)، ينتهي الحجر
الصحي الذي يبلغ 14 يوماً في اليوم 15.
على سبيل المثال، إذا كان آخر تماس مباشر في الأول من
حزيران/ يونيو، يكون اليوم الأول من الحجر الصحي هو
2 حزيران/ يونيو واليوم الأخير هو 15 حزيران/ يونيو.

معنى الملقح بالكامل هو أنه قد مرّ ≤ أسبوعين بعد الجرعة الأخيرة (أو الوحيدة) من لقاح موافق عليه من إدارة الغذاء والدواء (FDA) أو منظمة الصحة العالمية (WHO).

2 معنى التماس المباشر أنك كنت على مسافة 6 أقدام من شخص إيجابي بـ كوفيد-19 لمدة 15 دقيقة أو أكثر، حتى وإن كنتما كلاكما ترتديان الكمامات. وتُحسب أيضاً الفترات الأقصر التي يصل مجموعها إلى 15 دقيقة في اليوم نفسه. التماس المباشر قد يعني أيضاً أنك تعرضت للرداذ التنفسي لشخص مصاب بمرض كوفيد-19 لمدة أقصر ولكن بشكل مؤثر. مثلاً، أن الشخص المريض كان قد سعل مباشرة عليك. وينبغي على مقدمي الرعاية الصحية ممن هم على تماس مباشر أن يستمروا في اتباع توجيهات تقييم مخاطر من مركز السيطرة على الأمراض.

تشمل البيئات الجماعية مرافق الرعاية الطويلة الأجل، والمرافق الإصلاحية، وفنادق الإشغال بغرفة واحدة (SRO)، والمهاجع، ومرافق إيواء المشردين.

4 يُعرّف موظفو الرعاية الصحية على أنهم الأشخاص اللذين يعملون، بأجر أو دون أجر، في أماكن رعاية المرضى والذين يمكن أن يتعرضوا لعوامل معدية (مثل الدم، أو الأنسجة، أو سوائل الجسم، فضلاً عن المعدات أو الأسطح أو الهواء الملوث). يجب اعتبار موظفي الرعاية الصحية معرضين في العمل باستخدام توجيهات مركز السيطرة على الأمراض (CDC) لتقييم المخاطر وقيود العمل لموظفي الرعاية الصحية المحتمل تعرضهم لـ كوفيد-19.



من يمكنه إنهاء الحجر الصحي بعد 10 أيام؟

يمكنك إنهاء الحجر الصحي بعد 10 أيام إذا لم تظهر عليك أعراض ولست في تماس مباشر ومنتظم مع شخص معرض للإصابة بأمراض خطيرة بنسبة عالية. على سبيل المثال، إذا كان آخر تماس مباشر في الأول من حزيران/ يونيو، يكون اليوم الأول من الحجر الصحي لمدة عشرة أيام هو 2 حزيران/ يونيو واليوم الأخير هو 11 حزيران/ يونيو.

إذا قضيت الحجر الصحي لمدة أقل من 14 يوماً، فيجب عليك:

- مراقبة ظهور أعراض كوفيد-19 لمدة 14 يوماً. إذا ظهرت أي من الأعراض، فقم على الفور بالعزل الذاتي، واتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، وأجرِ اختباراً.

- استخدام غطاء الوجه (كامامة) والبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين أثناء التواجد خارج المنزل لمدة 14 يوماً.

هل أحتاج للحجر الصحي إذا كنت قد أصبت ب كوفيد-19 ولكني لست ملقحاً بالكامل؟

إذا كنت قد أصبت ب كوفيد-19 في الأشهر الثلاثة الماضية ولم يكن لديك أي أعراض، فلن تحتاج إلى الحجر الصحي أو الخضوع للاختبار.

إذا ظهرت عليك أعراض خلال 3 أشهر، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية. قد تحتاج إلى الاختبار مرة أخرى.

هل يجب أن أجري الاختبار أثناء الحجر الصحي؟

إذا ظهرت عليك الأعراض أثناء الحجر الصحي، فيجب أن تخضع للاختبار على الفور. حتى لو لم تظهر عليك الأعراض، يوصي برنامج ACPHD بإجراء اختبار في اليوم الخامس أو بعده (ولكن قبل اليوم العاشر).

من المسموح له بالعودة إلى العمل قبل نهاية الحجر الصحي؟

يجب على مقدمي الرعاية الصحية في مرافق الرعاية الحرجة المرخصة ومنشآت التمريض الماهرة أن يتبعوا إرشادات الحجر الصحي في وزارة الصحة العامة في كاليفورنيا [AFL 21.08.2](#) ولكن يجب استبعاد موظفي الرعاية الصحية في البيئات الأخرى من العمل أثناء فترة الحجر الصحي، ما لم يكن هناك نقص شديد في الموظفين.

عاملو استجابة الطوارئ وعاملو الخدمات الاجتماعية الذين يعملون وجهاً لوجه مع العملاء في نظام رعاية الأطفال أو منشآت المعيشة المساعدة يمكنهم أيضاً العودة للعمل قبل نهاية الحجر الصحي خلال أزمات نقص العاملين.

لمزيد من المعلومات حول هذه الحالات الخاصة، يرجى مراجعة أمر الحجر الصحي لمقاطعة ألبيدا.

يحدث النقص الشديد في الموظفين عندما لا يتوفر عدد كاف من الموظفين لتقديم رعاية صحية آمنة للمرضى أو المقيمين أو النزلاء. عند حدوث نقص الموظفين الشديد في مؤسسات الرعاية الصحية، يجب التفكير جدياً بإلغاء الزيارات والإجراءات غير الضرورية، وتعديل جداول الموظفين، وإلغاء إجازات الموظفين أو تأخيرها، وتوظيف موظفي رعاية صحية إضافيين، وتغيير مواقع الموظفين بشكل يدعم أنشطة رعاية المرضى. المزيد من المعلومات عن نقص الموظفين الشديد تجدونها في استراتيجيات مركز السيطرة على الأمراض للتخفيف من نقص العاملين في الرعاية الصحية. يمكن ل (LTCF) الذي يواجه نقصاً شديداً في الموظفين خلال أزمة تفشي أن يستشير ACPHD لمزيد من التوجيهات حول 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