



متى يمكنني الخروج من حالة العزل؟

النصائح

الإجراء الموصى به

الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بـ COVID-19

- لا تغادر المنزل لمدة 5 أيام على الأقل.
- يمكن إنهاء حالة العزل بعد اليوم الخامس إذا:
 - اختفت الأعراض، أو كانت خفيفة وأخذت في التحسن؛
 - وأن تكون بريئاً من الحمى لمدة 24 ساعة (دون استخدام الأدوية التي تحدُّ من أعراض الحمى).
- إذا ظلت الحمى نشطة، فامكث في العزل لحين اختفاء الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل (دون استخدام الأدوية التي تحدُّ من أعراض الحمى، مثل تايلينول/إيبوبروفين).
- إذا استمرت الأعراض الأخرى في الظهور، فاستمر في الالتزام بالعزل حتى تختفي الأعراض أو تمضي 10 أيام.
- ارتد قناعاً طبياً ملائماً أثناء وجودك بالقرب من الآخرين لمدة 10 أيام، خاصة في الأماكن المغلقة (انظر إرشادات ارتداء القناع الطبي أدناه).
- تتوفر الأدوية للوقاية من فيروس كوفيد-19 الحاد. لمزيد من المعلومات؛ يرجى زيارة: <https://covid-19.acgov.org/treatment.page>

- إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد إيجابية، فعليك الالتزام بحالة العزل الصحي، بغض النظر عن أمر التطعيم أو عدم وجود أعراض.
- قد يؤدي عدم اتباع مثل هذا الإجراء الموصى به إلى زيادة احتمال انتقال عدوى كوفيد-19 للآخرين.

يجب على الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون أو يزورون أماكن عالية الخطورة من حيث انتشار كوفيد-19 الحاد أو من لديهم أفراد في حالة مناعية ضعيفة (مثل خدمات الرعاية الصحية والطوارئ والسجون وملاجئ المشردين) اتباع أي متطلبات أو إرشادات إضافية من المنشأة.

ملاحظة:

تعكس الإرشادات أعلاه أحدث التوصيات الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) وإدارة كاليفورنيا للصحة العامة (CDPH). هذه الخيارات متاحة لك، على الرغم من أن خطر انتقال العدوى قد يظل قائماً بعد مرور 5 أيام. إن الالتزام بحالة العزل الصحي بعيداً عن الآخرين لمدة 10 أيام هو الخيار الأكثر أماناً.

إرشادات ارتداء القناع الطبي:

يعد ارتداء القناع المناسب أمراً ضرورياً لحماية الآخرين خلال 10 أيام بعد انتشار العدوى. بعد انتهاء فترة العزل، يمكن للأشخاص إزالة الأقنعة الطبية قبل اليوم العاشر في حالة وجود اختبارين سلبيين متتاليين (يفضل أن يكونا من نوع اختبار المستضد)، بوجود فارق لمدة 24 ساعة بين الاختبارين. ملاحظة: ينطبق هذا فقط على عامة الناس، ولكن لا يمكن تطبيقه على العمال المشمولين بسبب اللغة السائدة في لوائح قسم السلامة والصحة المهنية بـ كاليفورنيا CalOSHA. تعرف على المزيد من المعلومات حول كيفية الحصول على أقصى قدر من الحماية من وراء الأقنعة الطبية عبر زيارة

<https://www.bit.ly/3TayrUV>



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

جهة الاتصال

إدارة الصحة العامة:

(510) 8000-267 الخط الرئيسي

معلومات حول كوفيد-19.

(510) 268-2101

www.acphd.org

متى يمكنني الخروج من حالة العزل؟ تاريخ التحديث: 2023/03/13

كولين شاولا – مدير الوكالة كيمي واتكينز

تارت – المدير نيكولاس موس، الأستاذ

الدكتور – مسؤول الصحة



هل أنت في احتكاك المباشر مع أحد المصابين؟

تعد في احتكاك مباشر مع أحد المصابين إذا شاركت نفس الهواء الداخلي مع شخص مصاب

إجراءات لحماية الآخرين

- قم بإجراء اختبار كوفيد-19 بعد 3 إلى 5 أيام من كونك معرضًا للإصابة بالعدوى
- ارتد قناعًا مناسبًا أثناء وجودك بين الآخرين لمدة 10 أيام، وخاصة في الأماكن المقفولة.
- راقب نفسك عن كثب بحثًا عن الأعراض لمدة 10 أيام.
- إذا ظهرت عليك الأعراض، فامكث في المنزل وابتعد عن الآخرين حتى تتمكن من إجراء اختبار كوفيد-19. إذا كان اختبارك الأول سلبيًا، فانتظر من 24 إلى 48 ساعة واخضع لاختبار آخر، وذلك لأن بعض الأشخاص المصابين بكوفيد-19 لا تظهر نتيجة اختبارهم إيجابية على الفور.
- إذا كان اختبار كوفيد-19 إيجابيًا، فاتبع إرشادات العزل: <https://bit.ly/AC-C19>
- يجب على الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون أو يزورون أماكن عالية المخاطر للإصابة بكوفيد-19 الحاد أو من يعيشون محاطين بأشخاص معرضين للإصابة (على سبيل المثال: دور رعاية المسنين والسجون وملاجئ المشردين) اتباع الإرشادات الإضافية من المنشأة.

إذا كنت تعرضت

لكوفيد-19 (بسبب الاحتكاك المباشر مع أحد المصابين)

إذا كنت في احتكاك مباشر مع شخص مصاب بكوفيد-19، فلن تضطر إلى الالتزام بالحجر الصحي. ولكن إذا ظهرت عليك أعراض المرض، فالترزم بحالة العزل على الفور واخضع لاختبارات كوفيد-19!

كونك **مكتشفًا** لاحتمالية العدوى يعني أن تشارك نفس الهواء الداخلي لمدة 15 دقيقة إجماليًا على مدار 24 ساعة. (مثال على ذلك: 3 لقاءات مختلفة مدتها 5 دقائق توازي التعرض لاحتمالية العدوى لمدة 15 دقيقة.)

إذا كنت مصابًا بكوفيد-19، فيحتمل أن تبدأ في نشر الفيروس خلال يومين قبل بدء الشعور بأي أعراض، مثل السعال أو التهاب الحلق أو الإسهال أو التعب أو الصداع (أو قبل يومين من إجراء الاختبار الإيجابي، إذا لم تشعر بالمرض أبدًا).

ملاحظة: بينما لا يتعين عليك البقاء في الحجر الصحي، فعليك تجنب الاختلاط بالأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 الحاد لمدة 10 أيام مثل: كبار السن، والذين يعانون من حالات مزمنة، والذين يعانون من حالات تضعف جهاز المناعة لديهم، وغيرهم ممن لم يتلق اللقاح. بوسعك العثور على مزيد من المعلومات/الموارد عبر <https://bit.ly/AC-C19>

ومات حول اللقاحات أو الأهلية للحصول على جرعات معززة، يرجى زيارة www.bit.ly/Vx-Eligible

القناع الطبي:

طبي مناسب لمدة 10 أيام بعد التعرض لحالة مصابة أمرًا ضروريًا لحماية الآخرين. للحصول على نية ارتداء الأقنعة الطبية بشكل أكثر فعالية، يرجى الرجوع إلى هذا الرابط:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of->



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

جهة الاتصال

إدارة الصحة العامة:

(510) 8000-267 الخط الرئيسي

معلومات حول كوفيد-19.

(510) 268-2101

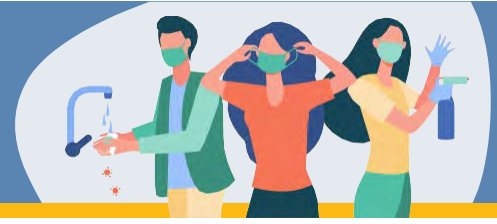
www.acphd.org

التحديث: إرشادات الاحتكاك المباشر مع أحد المصابين (كوفيد-19)



الموارد المالية

جهة الاتصال	المعلومات:	الجهة
2200 259-510 البريد الإلكتروني: HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP	يوفر البرنامج مساعدة طارئة لمرة واحدة لسكان مقاطعة الاميدا لمنع التشرّد والانتقال إلى السكن الدائم.	المساعدة (المساعدة وبرنامج الإقامة في حالات الطوارئ)
2420-263-510 https://www.alamedacountysocialservices.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk	تقدم المساعدة العامة ((GA)، والمساعدة النقدية للاجئين ((RCA)، وبرنامج المساعدة النقدية للمهاجرين ((CAPI) الإغاثة والدعم للمؤهلين لذلك.	مقاطعة الاميدا للخدمات الاجتماعية (SSA)
4985-860-510، 3100-768-510 www.cceb.org	المساعدة في تأجير المساكن لسكان أوكلاند	الجمعيات الخيرية الكاثوليكية في الخليج الشرقي
3700-272-510 https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing	المساعدة في الإيجار والإيداع للعائلات	موسم المشاركة
https://ofwemergencyfund.org/help	هدايا نقدية للعاملين بالساعة يُرجى ملاحظة الآتي: إننا نعمل بنشاط على جمع الأموال لصندوق الطوارئ هذا، وسنقدم هدايا نقدية مؤقتة للعاملين عندما يصبح التمويل متاحًا.	صندوق طوارئ الأجر العادل الواحد
اتصل بالرقم 211 http://211alamedacounty.org/	معلومات حول الوصول إلى الملاجئ والسكن التنقلي وغيرها من المساكن الطارئة في مقاطعة الاميدا	موارد الإسكان
1-800-933-9677 خصم PG&E (برنامج الرعاية)	المساعدة في دفع الفواتير لمرة واحدة وترتيب الدفع والتمديدات. برنامج التعرف على الفوارق بخصوص الإدمان والقضاء عليه من خلال الرعاية الصحية الواعية بالحالة الثقافية (Reach)	PG&E
2683-403-866-1 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance	المساعدة في دفع فاتورة المياه	برنامج مساعدة العملاء ضمن منطقة المرافق البلدية للخليج الشرقي (EBMUD) (EBMUD))
0300-881-510 الرقم الداخلي. 216 والرقم الداخلي 226 https://www.spectrumcs.org/	المساعدة على دفع فاتورة الطاقة (برنامج المساعدة في مجال الطاقة المنزلية منخفض الدخل (LIHEAP)	مركز التطوير المجتمعي
2182-582-510 البريد الإلكتروني: info@4c-alameda.org https://4calameda.org/	موارد رعاية الأطفال، أكياس الحفاضات، المساعدة المالية	برنامج 4C لحماية الطفل في مقاطعة الاميدا



الموارد الغذائية

جهة الاتصال	المعلومات	الجهة
3663-635-510 (الاثنين - الجمعة 9 صباحًا - 4 مساءً) محدد موقع الطعام: www.foodnow.net و www.comidaahora.net	سيوصلك خط المساعدة بمصدر لمحات اليقظة أو الحصول على وجبة ساخنة في نفس اليوم الذي تتصل فيه. مساعدة تطبيق Cal Fresh.	بنك الأغذية بمقاطعة الاميدا
https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf	قائمة بالموارد الغذائية، والتي تشمل الوجبات المدرسية وساعات التسوق الخاصة عبر الروابط الموجودة في القائمة.	خدمات توزيع الطعام
برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) https://www.mybenefitscalwin.org/ 3663-272-510	CalFresh هو برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) الذي يقدم المساعدة للأسر لشراء الطعام المغذي.	برنامج Calfresh

موارد التأمين الصحي والأدوية

جهة الاتصال	المنظمة/ المعلومات
1-800-422-9495 https://www.mybenefitscalwin.org/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page	المساعدة على التسجيل في التأمين الصحي (Medi - CAL وغيرها من البرامج)
https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/	إيجاد طبيب أو عيادة صحية بالقرب منك
http://www.bach.health فوائد التسجيل: 6808-252-510 حجز موعد: 8040-770-510	برنامج الرعاية الصحية لمجتمع منطقة الخليج في سان فرانسيسكو (BACH)

الدعم العائلي/ الإرشاد:

جهة الاتصال	الجهة
من الساعة 8:30 إلى 5:00 من الإثنين إلى الجمعة 9099-491-800-1	الصحة السلوكية في مقاطعة الاميدا: برنامج رعاية الأزمات الحادة وتقييم الخدمات على مستوى النظام (ACCESS)
8255-273-800-1	خدمات دعم الأزمات في مقاطعة الاميدا (على مدار الساعة)
3777-829-800-1	خط المساعدة الخاص بالمسارات العائلية (على مدار الساعة)



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

كولين شاولا - مدير الوكالة كيمي واتكينز تارت
- المدير نيكولاس موس، الأستاذ الدكتور -
مسؤول الصحة

جهة الاتصال
إدارة الصحة العامة:
8000-267 (510) الخط الرئيسي

معلومات حول كوفيد-19:
(510) 268-2101

البريد الإلكتروني: ncov@acgov.org

www.acphd.org