

# في انتظار نتائج اختبار COVID-19؟



## Tips

لتمنع إصابة الآخرين بالمرض. COVID-19 اتبع هذه الخطوات الهامة أثناء انتظارك لنتائج اختبار

**الخطوة 1: العزل الذاتي (Self Isolate)** في المنزل أثناء انتظار نتائج اختبار COVID-19 الخاصة بك.

**الخطوة 2:** أخبر أفراد أسرتك المعيشية، وشركائك الحميمين، ومقدمي الرعاية في المنزل أنك بحاجة إلى الابتعاد عنهم للحفاظ على سلامتهم. إذا كان أي منهم على اتصال وثيق بك، فسوف يكونون بحاجة إلى القيام بال**الحجر الصحي الذاتي (Self Quarantine)**.



## كيفية العزل الذاتي:

- البقاء في المنزل.
- البقاء في غرفتك بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك بقدر المُستطاع. من المهم جدًا الابتعاد عن الأشخاص **المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة (higher risk of serious illness)**.
- استخدام حمام منفصل، إذا كان ذلك مُتاحًا.
- يجب على أي شخص يدخل غرفتك أن يرتدي قناع وجه إن أمكن. بعد أن يغادروا غرفتك، يجب عليهم تنظيف أيديهم على الفور، ثم إزالة قناع الوجه والتخلص منه في سلة مهملات مُبطنة، ثم غسل أيديهم مرة أخرى.
- لا تقم بتحضير الطعام أو تقديمه للآخرين.
- لا تقم برعاية الأطفال إن أمكن.
- لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى إن أمكن.
- لا تسمح للزوار بدخول منزلك.
- لا تستخدم وسائل النقل العام، أو مشاركة الركوب أو سيارات الأجرة (التاكسي).
- لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة.

## منع انتشار COVID-19

- قم بتغطية السعال والعطس. عند السعال أو العطس، قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أو اعطس في كعك. لا تسعل أو تعطس في يديك. بعد السعال أو العطس في منديل ورقي، تخلص من المنديل وارميه في سلة مهملات مبطنة واغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- اغسل يديك بشكل متكرر وبغناية بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بأيدي غير مغسولة.
- تجنب مشاركة اللوازم والأدوات المنزلية.
- قم بتنظيف وتطهير جميع الأسطح التي "يتم لمسها كثيرًا" كل يوم.
- اتبع تعليمات إدارة الصحة العامة في مقاطعة ألاميدا الخاصة بالعزل المنزلي (Follow the Alameda County Public Health Department Home Isolation Instructions).

**لقد تلقيت هذا المستند لأنك خضعت للاختبار وفي انتظار النتائج.**



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

### Contact

Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

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

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer