

خطوات إبطاء انتشار فيروس كوفيد-١٩

كوفيد-١٩ مرض يُصيب الجهاز التنفسي ويستطيع الانتقال من شخص لآخر

نحن نشجع المقيمين على اتباع هذه التعليمات لمنع انتشار المرض وانتقاله إلى الأفراد في منزلك ومجتمعك.

الأعراض قد تشمل الحمى (١٠٠,٤ فهرنهايت/ ٣٨ درجة مئوية أو أعلى) أو القشعريرة، أو السعال، أو صعوبة في التنفس.

تتراوح الإصابة من ظهور أعراض معتدلة إلى الإعياء الشديد والموت. قد تظهر الأعراض على الشخص خلال ٢-١٤ يومًا بعد الإصابة بالمرض.

لمعرفة الأعراض الأخرى المحتملة، يرجى زيارة: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

إذا كنت مريضًا أو نتيجة اختبارك إيجابية...

- ابق في المنزل. تجنب التواصل مع الآخرين، ولا تشارك أغراضك الشخصية مع أي أحد، واستخدم إن أمكن غرفة نوم منفصلة تحتوي على حمام.
- راقب حالتك الصحية. ابق على اتصال مع طبيبك. يعاني معظم المصابين من فيروس كوفيد-١٩ من إعياء معتدل ويمكنهم التعافي منه في المنزل دون رعاية طبية.*
 - اتصل قبل الحصول على الرعاية الطبية.
 - اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا شعرت بصعوبة في التنفس، أو بضيق أو ألم في منطقة الصدر، أو الارتباك، أو تغير لون الوجه أو الشفاه إلى اللون الأزرق. **اتصل برقم ٩١١.**
- ارتد قناعًا يغطي الأنف والفاغ عندما تكون مخالطًا لأشخاص آخرين.
- قم بتغطية فمك عند العطس أو السعال باستخدام منديل أو بالجزء الداخلي من مرفق يديك.
- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- قم بتنظيف الأسطح المستخدمة بكثرة وتطهيرها كل يوم.
- إذا أصبت بالمرض، ابق في منزلك، وحافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين، وأخبر الأفراد الذين يتواصلون معك عن قرب. اتبع التعليمات الواردة في القسم الذي يحمل عنوان "إذا كنت مريضًا أو نتيجة اختبارك إيجابية".
- أخبر الأفراد المتواصلين معك عن قرب. تحدث مع كل شخص تواصل معك، خلال ٢٤ ساعة، لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر وأنت على بعد مسافة لا تزيد عن ٦ أقدام عندما كنت مصابًا، ويشمل ذلك من تواصلوا معك خلال آخر ٤٨ ساعة قبل ظهور الأعراض عليك أو نتيجة اختبارك إيجابية. أخبرهم أن يظلوا في المنزل لمدة ١٤ يومًا.

* ربما يكون كبار السن والأشخاص، الذين يعانون من حالات طبية كامنة خطيرة، بغض النظر عن أعمارهم، أكثر عرضة للمعاناة من مضاعفات أكثر خطورة من فيروس كوفيد-١٩. اطلبوا المساعدة مبكرًا.

كيفية تحديد الأفراد المتواصلين معك عن قرب والحديث معهم حول فيروس كوفيد-١٩

إذا كنت مصابًا بفيروس كوفيد-١٩، فمن المهم أن تتبه وتحذر الآخرين، الذين تواصلوا معك، خلال فترة ٢٤ ساعة، لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر وأنت على بعد مسافة لا تزيد عن ٦ أقدام عندما كنت مصابًا. سوف تساعدك الخطوات الواردة أدناه في تحديد الأفراد المتواصلين معك عن قرب والحديث معهم

١. قم بتوثيق اليوم والتاريخ والوقت الذي بدأ فيه ظهور الأعراض عليك (أو نتيجة اختبارك إيجابية): _____ (اليوم) _____ (التاريخ) _____ (الوقت)

اطرح يومين _____ (اليوم) _____ (التاريخ) _____ (الوقت)

استخدم هذا التاريخ/الوقت لتحديد في الخطوتين ٢ و ٣ الواردتين أدناه.

٢. اكتب أسماء كل الأفراد في أسرتك منذ أن أصبحت مصابًا: (بما يشمل الأفراد الذين تواصلت معهم خلال آخر ٤٨ ساعة قبل بدء ظهور الأعراض عليك)

٣. أخبر الأفراد الآخرين المتواصلين معك عن قرب: (الأفراد الذين تواصلوا معك، خلال ٢٤ ساعة، لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر وأنت على بعد مسافة ٦ أقدام، وكذلك الأفراد الذين تواصلت معهم خلال آخر ٤٨ ساعة قبل بدء ظهور الأعراض عليك أو نتيجة اختبارك إيجابية)

في العمل أو المدرسة:

في سيارة:

في منزلك أو بالقرب منه:

في أماكن أخرى:

أخبر الأفراد المتواصلين معك عن قرب

- ارتد قناع يغطي الأنف والفم عندما تكون مخالطًا مع أشخاص آخرين.
- حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين (٦ أقدام على الأقل).
- قم بتغطية فمك عند العطس أو السعال باستخدام منديل أو الجزء الداخلي من مرفق يديك.
- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة ٢٠ ثانية على الأقل.
- قم بتنظيف الأسطح المستخدمة بكثرة وتطهيرها كل يوم.
- إذا أصبت بالمرض، ابق في منزلك، وحافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين.
- أخبر الأفراد الآخرين إذا أصبت بالمرض. الذين تواصلوا معك، خلال فترة ٢٤ ساعة، لمدة ١٥ دقيقة أو أكثر وأنت على بعد مسافة لا تزيد عن ٦ أقدام عندما كنت مصابًا، ويشمل ذلك من تواصلوا معك خلال آخر ٤٨ ساعة قبل ظهور الأعراض عليك أو نتيجة اختبارك إيجابية. أخبرهم أن يظلوا في المنزل لمدة ١٤ يومًا. إذا أصبت بالمرض، اتصل بطبيبك أو مقدم خدمة الرعاية الصحية لك، وأخبرهم أنك تواصلت

اتصل بالأفراد المتواصلين معك عن قرب وأخبرهم أنك مريض. إن مشاركتك لهذه المعلومات مع الآخرين ستحد من انتشار المرض.

نموذج نصي:

مُرحبًا، لقد تم تشخيصي كمصاب بفيروس كوفيد-١٩ (فيروس كورونا). أنا أتصل بك لأنه ربما تعرضت للفيروس عندما تقابلنا. يستطيع معظم الأفراد، الذين أصابوا بالمرض، التعافي والشفاء من هذا المرض في منزلهم. توصيك وزارة الصحة باتباع الإجراءات التالية:

- ابق في المنزل لمدة ١٤ يومًا (باستثناء الخروج للحصول على الرعاية الطبية) لأن آخر تواصل لك مع الآخرين كان مع شخص مصاب بالمرض. تجنب التواصل مع الآخرين حتى ولو كنت تشعر أنك بخير. ولا تشارك أعراضك الشخصية مع أي أحد، واستخدم إن أمكن غرفة نوم منفصلة تحتوي على حمام.

راقب حالتك الصحية. ابق على اتصال مع طبيبك. يعاني معظم المصابين من فيروس كوفيد-١٩ من إعياء معتدل ويمكنهم التعافي منه في المنزل دون رعاية طبية.*

اتصل قبل الحصول على الرعاية الطبية.

اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا شعرت بصعوبة في التنفس، أو بضيق أو ألم في منطقة الصدر، أو الارتباك، أو تغير لون الوجه أو الشفاه إلى اللون الأزرق. اتصل برقم ٩١١.

اخضع للفحص في غضون فترة من ٥ إلى ٧ أيام بعد اتصالك الوثيق بالشخص المريض.



لمعرفة مزيد من المعلومات، برجاء زيارة الموقع الإلكتروني:

www.arlingtonva.us

هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا على ٧٩٩٩-٢٢٨-٧٠٣.

tiếng Việt | اردو | Español | 한글 | فارسی | 中文-简体 | العربية