

منع انتشار فيروس كوفيد-19 إذا كنت مريضاً

النسخة المتاحة للعامة: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

متى تطلب العناية الطبية الطارئة

ابحث عن العلامات التحذيرية الطارئة* لفيروس كوفيد-19. إذا أظهر أحد الأشخاص أيًا من هذه العلامات، فاطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور:

- صعوبة التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك جديد
- زرقان الشفاه أو الوجه
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً

*هذه القائمة لا تشمل كل الأعراض المحتملة. يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الطبية المتابع لك في حالة ظهور أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

اتصل برقم 911 أو اتصل بمرفق الطوارئ المحلي: أخبر عامل تشغيل الهاتف بأنك تبحث عن رعاية لشخص مصاب بفيروس كوفيد-19 أو يُحتمل إصابته به.

إذا كنت مريضاً بفيروس كوفيد-19 أو تعتقد أنك مصاب بفيروس كوفيد-19، فاتبع الخطوات أدناه للاعتناء بنفسك والمساعدة في حماية الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.



الزم البقاء في المنزل ولا تخرج إلا لتلقي الرعاية الطبية.

- ابق في المنزل. معظم الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 يعانون من مرض خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية. لا تغادر منزلك إلا للحصول على رعاية طبية. ولا تذهب إلى المناطق العامة.
- اعتن بنفسك، استرخ وتناول الكثير من السوائل. تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل الأسيتامينوفين، لمساعدتك في الشعور بتحسن.
- ابق على اتصال مع طبيبك. اتصل قبل الحصول على الرعاية الطبية. تأكد من الحصول على الرعاية إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو لديك أي علامات تحذير طارئة أخرى، أو إذا كنت تعتقد أنها حالة طارئة.
- تجنب استخدام وسائل النقل العامة، أو خدمة مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.

اتصل مسبقاً قبل أن تزور طبيبك.



• اتصل مسبقاً. يتم تأجيل أو القيام بالعديد من الزيارات الطبية للرعاية الروتينية عن طريق الهاتف أو عن طريق الرعاية الصحية عن بُعد.

• إذا كان لديك موعد طبي لا يمكن تأجيله، فاتصل بعيادة طبيبك، وأخبرهم بأنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو يُحتمل إصابته به.



اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك.

• ابق، قدر المستطاع، في غرفة منفصلة بعيداً عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في المنزل. ويجب عليك أيضاً استخدام مرآض منفصل، إن كان ذلك متاحاً. إذا كنت بحاجة إلى التواجد بالقرب من أشخاص أو حيوانات أخرى داخل المنزل أو خارجه، فارتدِ غطاء وجه من القماش.

- انظر "فيروس كوفيد-19 والحيوانات" إذا كانت لديك أسئلة حول الحيوانات الأليفة:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>

- تتوفر إرشادات إضافية لأولئك الذين يعيشون في تجمعات.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>

والسكن المشترك-2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html

راقب أعراضك.



• تتضمن أعراض فيروس كوفيد-19 الحمى والسعال وضيق التنفس ولكن قد توجد أعراض أخرى أيضاً.

• اتبع تعليمات الرعاية المقدمة من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك وإدارة الصحة المحلية. ستنتشر السلطات الصحية المحلية تعليمات حول التحقق من الأعراض ومعلومات الإبلاغ.

إذا كنت مريضاً، ارتدِ غطاء من القماش يغطي أنفك وفمك.



• يجب أن ترتدي قناعاً من القماش يغطي أنفك وفمك إذا كان يجب أن تكون بالقرب من أشخاص أو حيوانات أخرى، بما في ذلك الحيوانات الأليفة (حتى في المنزل).

• لست بحاجة إلى ارتداء غطاء للوجه من القماش إذا كنت وحيداً. إذا لم تتمكن من وضع غطاء على الوجه من القماش (بسبب صعوبة التنفس مثلاً)، فأحرص على تغطية فمك عند السعال والعطس بطريقة أخرى. وحاول أن تبقى على بُعد مسافة 6 أقدام (متريين) على الأقل عن الآخرين. إذ يساعد ذلك على حماية الأشخاص من حولك.

• لا يجب وضع أغطية الوجه المصنوعة من القماش على الأطفال دون سن الثانية، أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو أي شخص لا يستطيع إزالة الغطاء بدون مساعدة.

• ملاحظة: خلال جائحة كوفيد-19، تُحتجز أقنعة الوجه الطبية للعاملين في منشآت الرعاية الصحية وبعض المستجيبين في الخطوط الأمامية. قد تحتاج إلى عمل غطاء للوجه من القماش باستخدام وشاح أو أي شيء آخر.

غَطِّ فمك عند السعال والعطس.

• عند السعال أو العطس، غَطِّ أنفك وفمك بمنديل ورقي.

• تخلص من المناديل الورقية المستعملة في صندوق القمامة.

• اغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. وإذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فتنظف يديك باستخدام معقم كحولي لليدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.

نظِّف يديك بشكل متكرر.

• اغسل يديك بالماء والصابون كثيراً لمدة 20 ثانية على الأقل. وهذا الأمر مهم بشكل خاص بعد إزالة المخاط من الأنف أو السعال أو العطس؛ والذهاب إلى الحمام؛ وقبل تناول الطعام أو عند تحضير الطعام.

• استخدم معقم اليدين إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين. استخدم معقم كحولي لليدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل، مع الحرص على تغطية كل أسطح يديك والفرج معاً حتى تجف.

• الماء والصابون هما الخيار الأفضل، خاصةً إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح.

• تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك غير المغسولتين.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية.

• لا تشارك الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الفناجين، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو مفارش الأريكة مع الأشخاص الآخرين في منزلك.

• اغسل هذه الأدوات جيداً بعد استخدامها بالماء والصابون أو وضعها في غسالة الأطباق.

نظِّف كل الأسطح "كثيرة الملامسة" يومياً.

• نظِّف وطهر الأسطح كثيرة الملامسة في "غرفتك" وحمامك. ودع شخصاً آخر ينظف ويطهر الأسطح في الأماكن العامة، ولكن ليس غرفة نومك وحمامك.



• إذا كان مقدم الرعاية أو أي شخص آخر بحاجة إلى تنظيف

وتطهير غرفة نوم أو حمام الشخص المريض، فيجب عليه القيام بذلك حسب الحاجة. يجب على مقدم الرعاية/الشخص الآخر ارتداء غطاء وجه مصنوع من القماش والانتظار لأطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام.

تتضمن الأسطح كثيرة الملامسة الهواتف، وأجهزة التحكم عن بُعد، والمناضد، وأسطح الطاوات، ومقابض الأبواب، ومستلزمات الحمام، والمرحاض، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، والطاوات بجانب السرير.

• نظِّف وطهر المناطق التي قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم.

• استخدم المنظفات والمطهرات المنزلية. نظف المنطقة أو الأدوات بالماء والصابون أو منظف آخر إذا كانت متسخة. ثم استخدم مطهر منزلي.

- احرص على اتباع الإرشادات الموجودة على الملصق لضمان الاستخدام الآمن والفعال للمنتج. توصي العديد من المنتجات بإبقاء السطح رطباً لعدة دقائق لضمان قتل الجراثيم. كما يوصي العديد أيضاً باتخاذ احتياطات مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.

- معظم المطهرات المنزلية المسجلة لدى وكالة حماية البيئة فعالة.



متى يمكنك مخالطة الآخرين بعد إصابتك بفيروس كوفيد-19 أو يشتبه إصابتك به

يعتمد وقت مخالطة الآخرين (نهاية العزل المنزلي) على عوامل مختلفة لمواقف مختلفة.

• اعتقد أو أعرف أنني مُصاب بفيروس كوفيد-19، وأعاني من أعراض

- يمكنك مخالطة الآخرين بعد

▪ 3 أيام دون حمى

و

▪ تحسن الأعراض

و

▪ 10 أيام منذ ظهور الأعراض لأول مرة

- اعتماداً على نصيحة مقدم الرعاية الصحية المتابع لك ومدى توفر الاختبار، قد تخضع للاختبار لمعرفة ما إذا كان لا يزال لديك فيروس كوفيد-19. إذا كنت ستخضع للاختبار، فيمكنك مخالطة الآخرين عندما تختفي الحمى، وتحسن الأعراض، وتتلقى نتيجتين سلبيتين على التوالي، بفارق بينهما مدته 24 ساعة.

• أظهرت نتيجة الاختبار أنني مصاب بمرض كوفيد-19 ولكن لا أعاني من أي أعراض

- إذا استمر عدم ظهور أي أعراض عليك، فيمكنك مخالطة الآخرين بعد:

▪ 10 أيام من الاختبار

- اعتماداً على نصيحة مقدم الرعاية الصحية المتابع لك ومدى توفر الاختبار، قد تخضع للاختبار لمعرفة ما إذا كان لا يزال لديك فيروس كوفيد-19. إذا كنت ستخضع للاختبار، فيمكنك مخالطة الآخرين بعد تلقي نتيجتين سلبيتين على التوالي، بفارق بينهما مدته 24 ساعة.

- إذا ظهرت عليك أعراض بعد اختبار إيجابي، فاتبع الإرشادات أعلاه الخاصة بـ "اعتقد أو أعرف أنني مُصاب بفيروس كوفيد-19، وأعاني من أعراض".

