

# تعليمات الحجر الصحي الذاتي للأفراد المعرضين للإصابة بكوفيد-19 (COVID-19)

ما الذي تحتاج إلى معرفته إذا كنت قد خالطت عن قُرب شخصًا مصابًا بكوفيد-19

## لماذا ينبغي القيام بالحجر الصحي الذاتي؟

إذا كنت قد خالطت عن قُرب شخصًا مصابًا بكوفيد-19، ينبغي عليك البقاء في المنزل وعزل نفسك بعيدًا عن الآخرين (الحجر الصحي الذاتي) لأنك قد تكون مصابًا ويمكن أن تنتشر المرض، حتى لو لم تشعر أبدًا بالمرض. ينبغي على أي شخص يعاني من أعراض كوفيد-19 أن يقوم على الفور بالعزل الذاتي والخضوع للفحص، حتى لو تلقى اللقاح. قد تبدو أعراض كوفيد-19 مثل نزلات البرد العادية (ومن بينها "الزكام" فقط) أو الحساسية الموسمية أو الأنفلونزا (مثل الحمى والسعال وسيلان الأنف وآلام الجسم).

## كم من الوقت ينبغي أن أقوم بالحجر الصحي الذاتي؟

إذا لم تكن تعاني من أي أعراض، فيمكنك إنهاء الحجر الصحي بعد 10 أيام من آخر مخالطة لك لشخص مصاب أو بعد 7 أيام إذا كانت نتيجة فحصك سلبية (فقط إذا خضعت للفحص بعد 5 أيام أو أكثر من آخر مخالطة). \* مع ذلك، ينبغي عليك مراقبة نفسك بحثًا عن الأعراض واتخاذ الإجراءات الاحترازية الموصى بها (على سبيل المثال، ارتداء الكمامة والتباعد البدني) لمدة 14 يومًا من آخر مخالطة لك لشخص مصاب.

## ماذا لو كنت قد تلقيت اللقاح أو أصبت بكوفيد-19 من قبل؟

إذا كنت قد أصبت بكوفيد-19 خلال الأشهر الثلاثة الماضية أو إذا كنت قد تلقيت اللقاح بالكامل وقت مخالطتك للشخص المصاب، فلن تحتاج إلى الحجر الصحي طالما لم تظهر عليك أعراض. \* ينبغي عليك مراقبة نفسك بحثًا عن الأعراض واتخاذ الإجراءات الاحترازية الموصى بها (على سبيل المثال، ارتداء الكمامة والتباعد البدني) لمدة 14 يومًا من آخر مخالطة لك لشخص مصاب بكوفيد-19. إذا كنت قد تلقيت اللقاح بالكامل، ينبغي أن تخضع للفحص بعد من 5 إلى 7 أيام من آخر مخالطة لك لشخص مصاب.

## كيف أقوم بالحجر الصحي الذاتي؟

ابق في المنزل إلا إذا احتجت إلى رعاية طبية؛ لا تستقبل أي زوار. في حال كان يلزم وجودك في مساحة مشتركة، فقم بما يلي:

- ابق على مسافة 6 أقدام على الأقل من الآخرين، وخاصة الأشخاص المعرضين للإصابة بالمرض أكثر من غيرهم.
- ارتد كمامة عندما تكون في محيط الآخرين. قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال والعطس.
- افتح النوافذ والأبواب لزيادة التهوية، متى أمكن القيام بذلك وكان آمنًا.
- استخدم حمامًا منفصلًا إذا كان ذلك ممكنًا.
- اغسل يديك مرارًا؛ وإذا تعذر غسلها، فاستخدم معقم يدين يحتوي على 60% على الأقل من الكحول.
- نظّف الأسطح التي تلمسها وطهرها بشكل مستمر.

## هل ينبغي أن أخضع لفحص كوفيد-19 أثناء الحجر الصحي الذاتي؟

نعم، ينبغي أن تخضع للفحص فور إخبارك باحتمال تعرضك للإصابة بكوفيد-19، حتى لو لم تكن لديك أي أعراض. إذا كانت نتيجة فحصك سلبية، ينبغي عليك الخضوع للفحص مرة أخرى بعد من 5 إلى 7 أيام من آخر مخالطة لك لشخص مصاب بكوفيد-19. أي شخص تظهر عليه أعراض كوفيد-19 ينبغي أن يخضع للفحص على الفور. في كاليفورنيا، يُقدّم فحص كوفيد مجانيًا لأي شخص يحتاج إليه. يمكنك حجز موعد فحص مجاني أو العثور على إحدى عيادات الفحص التي لا تحتاج إلى حجز مسبق أو شراء أدوات الفحص الذاتي من الصيدلية المحلية. اعثر على موقع إجراء الفحص عبر الإنترنت أو اتصل على الرقم 422-4255 (833) أو 211.

## ماذا ينبغي أن أفعل إذا بدأت الأعراض بالظهور لدي؟

عزل نفسك عن الآخرين واخضع للفحص فورًا. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك ووجه له أسئلة حول الأعراض التي تعاني منها أو الرعاية الخاصة بك وأبلغه إذا كنت من إحدى الفئات الأكثر عرضة لمخاطر المرض.

\*الاستثناءات: قد يكون لصاحب عملك أو مكان إقامتك أو إدارة الصحة المحلية متطلبات مختلفة.

اقرأ التوجيه الكامل الخاص بنا.

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) للاطلاع على الروابط التفاعلية في هذا المنشور.

