

إرشادات للوقاية من COVID-19

الحجر الصحي الذاتي

إذا كنت قد سافرت إلى دولة ينتشر فيها نشاط COVID-19 على نطاق واسع أو قضيت وقتًا في اتصال وثيق مع شخص تم تشخيصه بـ COVID-19 فيتعين عليك إجراء العزل الذاتي لمدة 14 يومًا منذ تاريخ آخر تعرض محتمل. ابقَ في منزلك وحاول الاتصال بأقل عدد ممكن من الأشخاص وعدم مغادرة منزلك إلا في وجود حالة طوارئ طبية (اتصل بالرقم 1-9) أو إذا كنت تعاني من أعراض COVID-19. اتصالك بالأشخاص الآخرين ينبغي أن يكون مقيّدًا للغاية، وقد تحتاج إلى المساعدة في بعض الضروريات.



إذا كان تسليم الطعام والضروريات الأخرى متاحًا، فيمكن استخدام هذه الخدمة أثناء فترة الحجر الصحي.



اعزل نفسك- إن أمكن- في جزء منفصل من منزلك عن أفراد عائلتك الآخرين، كغرفة نوم منفصلة وحمام. وينبغي أن تتعرض المناطق التي يحدث فيها الاختلاط المشترك في منزلك للتطهير بشكل متكرر.



ينبغي أن يبق أعضاء أسرتك الآخرين معزل عنك، ويمكنهم الاستمرار في أداء مهامهم اليومية وتوفير الضروريات لك مع الإبقاء على مسافة محددة بينهم وبينك. في حال كانت الأسرة بأكملها معزولة ذاتيًا، فيمكن للأصدقاء والأقارب مساعدتهم في توفير الضروريات وتركها أمام الباب.

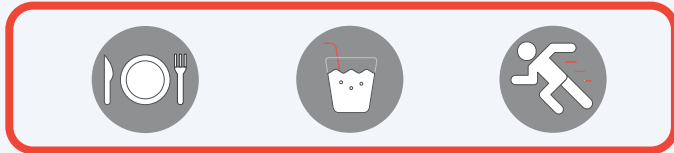
إذا خالطت شخصًا يعاني من COVID-19، فقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 14 يومًا لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بالمرض أم لا. من الضروري التحقق من درجة حرارتك مرتين يوميًا خلال فترة الحجر الصحي الذاتي التي تبلغ 14 يومًا. اتبع الخطوات أدناه للتحقق من الأعراض وتسجيلها.

قم بإجراء الفحوصات الصحية كل صباح وكل مساء:

الخطوة 1

قبل قياس درجة حرارتك:

انتظر لمدة 30 دقيقة بعد تناول الطعام أو الشراب أو ممارسة التمارين.



انتظر لمدة 6 ساعات على الأقل عقب تناولك للأدوية التي يمكنها خفض درجة حرارتك، مثل: Ibuprofen و Aspirin و Acetaminophen المسمى أيضًا بـ paracetamol.



قس درجة حرارتك و/أو درجة حرارة أحد أفراد أسرتك ممن اصطحبتهم في السفر ولا يستطيعون فعل ذلك بأنفسهم.



إلى جانب الحمى، كن حذرًا من وجود أي أعراض أخرى لـ COVID-19، مثل السعال أو صعوبة التنفس.



دوّن درجة حرارتك وأي أعراض أخرى.



كيف تقيس درجة حرارتك:

1. قم بتشغيل الترمومتر بالضغط على الزر الموجود بالقرب من الشاشة.
2. ضع طرف الترمومتر تحت لسانك حتى يصدر صوت تنبيه. لا تضغط بأسانك على الترمومتر.
3. اقرأ درجة الحرارة على الشاشة. إذا كانت درجة حرارتك 100.4 فهرنهايت/38 مئوية أو أعلى، فهذا يعني أنك مصاب بالحمى.
4. احتفظ بتسجيل درجة الحرارة والأعراض لمدة 14 يومًا.
5. قم بتنظيف الترمومتر بالماء والصابون وجففه جيدًا.

يرجى الملاحظة

بالنسبة إلى الأطفال والرضع الذين تقل أعمارهم عن 4 سنوات، استخدم مقياس حرارة مناسب للعمر مثل ترمومتر الأذن. إذا لم يكن لديك ترمومتر الأذن فيمكنك استخدام الترمومتر العادي بوضعه تحت ذراع الطفل في منتصف الإبط. بالنسبة لطريقة الإبط، إذا كانت درجة حرارة الطفل 99.4 فهرنهايت/37.4 مئوية أو أعلى، فعندئذ يكون الطفل مصاب بالحمى.

إذا أصبت بحمى (الحمى تبلغ 100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية أو أعلى) أو سعال أو صعوبة في التنفس خلال 14 يومًا من آخر يوم من التعرض المحتمل:

الخطوة 2



اغسل يديك بالماء والصابون مباشرة بعد السعال أو العطس أو نفث الأنف. إذا لم يكن الصابون والماء متاحين بسهولة، يمكنك استخدام معقم كحولي يدوي يحتوي على كحول بنسبة 60-95%. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح.



تجنب الاتصال بالآخرين.



لا تسافر وأنت مريض.



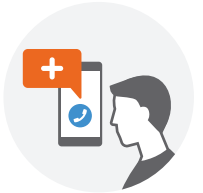
فلا تخرج من العزل.



قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكمك (وليس يديك) أثناء السعال أو العطس.



اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل لتجنب نشر الفيروس إلى الآخرين.



اطلب الرعاية الطبية: اتصل قبل الذهاب إلى مكتب الطبيب أو غرفة الطوارئ. أخبرهم عن تعرضك المحتمل (سواء عن طريق السفر أو مخالطة شخص تم تشخيصه بالمرض)، وأخبرهم عن الأعراض التي أصابتك.

للحصول على نصائح عملية تتعلق بعملك ورفاهيتك الذهنية أثناء الحجر الصحي الذاتي، يرجى زيارة الموقع <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

للحصول على المزيد من المعلومات والموارد، يرجى زيارة موقع وكالة الرعاية الصحية المخصص على الويب على www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus، أو اتصل بخط الإحالة الصحي على الرقم (800) 564-8448.