

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) دليل المراقبة الذاتية

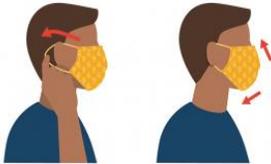
دائرة نيوهامبشير لخدمات الصحة العامة (DPHS) توصيك بشدة بأن تعمل على حماية نفسك والآخرين باتباع هذه الخطوات المتعلقة بالمراقبة الذاتية:

1. إذا شعرت بحمى أو أصبت بمرض تنفسي (سعال أو التهاب الحلق أو سيلان الأنف أو ضيق النفس)، أو مرض يشبه الإنفلونزا الخفيفة (تعب أو قشعريرة أو ألم في العضلات)، أو فقدان القدرة على التدوق، أو الشم، أو الغثيان، أو الاستقراغ، أو الإسهال:
 - أ. حد من التواصل مع الآخرين.
 - ب. قس درجة حرارتك.
 - ج. اسع للحصول على المشورة الصحية بسلامة. اتصل مسبقاً قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ، وأخبر مقدم الرعاية أو الشخص المسؤول بالعيادة بشأن أعراض مرض COVID-19 لديك.

2. إذا أصبحت مريضاً، ابقَ في المنزل واعزل نفسك عن الآخرين بمن فيهم الأشخاص الذين تعيش معهم. اخضع لفحص مرض COVID-19. يمكنك العثور على أماكن الفحص هنا. البقاء في المنزل لغاية:
 - أ. مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك لأول مرة

1. و
- ب. مرور 24 ساعة على الأقل (يوم واحد) منذ التعافي (وهو ما يعرف بزوال الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى وظهور تحسن في أعراض الجهاز التنفسي).

3. فيما يلي أمور إضافية يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك وصحة الآخرين:
 - أ. كرر غسل يديك مراراً بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الماء والصابون متاحين بسهولة، فاستخدم معقم يدين ذو أساس كحولي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.
 - ب. تجنب ملامسة العينين والفم والأنف بأيدي غير مغسولة.
 - ج. عندما تكون خارج المنزل، ارتد غطاء وجه قماشى حول أنفك وفمك واجعله محكمًا على ذقنك لحماية الأشخاص حولك.
 - د. في حالة الوجود خارج المنزل، حافظ على مسافة تبعد 6 أقدام على الأقل عن الآخرين.
 - هـ. إذا كنت مريضاً، ابقَ في المنزل ولا تذهب للمدرسة والعمل.
 - و. قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بكم قميصك (وليس يديك) عندما تسعل أو تعطس.
 - ز. نظف وظهّر باستمرار الأسطح والأشياء التي يتم لمسها.



قد تتطور المعلومات حول COVID-19 وقد تتغير التوصيات الصادرة عن مكاتب الصحة العامة بوتيرة سريعة. يُرجى تفقد المواقع الإلكترونية التالية بصورة متكررة للحصول على أحدث المعلومات:

- موقع مراكز السيطرة على الأمراض، الولايات المتحدة <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- موقع دائرة نيوهامبشير لخدمات الصحة العامة <https://www.nh.gov/covid19/>