دليل المراقبة الذاتية الخاص بمرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

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

1. ممارسة آداب التنفس والحفاظ على النظافة بصورة صارمة، بما في ذلك تغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس وغسل يديك بصورة متكررة بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهر يدين ذي أساس كحولي في حالة عدم توفر الصابون.
2. إذا شعرت بحمى أو أُصبت 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 التذوق أو الشم:
   - قِس درجة حرارتك.
   - حد من التواصل مع الآخرين.
   - اسعَ للحصول على المشورة الصحية بطريقة آمنة. اتصل مسبقًا قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو قسم الطوارئ، وأخبر مقدم الرعاية أو العيادة بشأن تعرضك المحتمل لمرض COVID-19 وبشأن الأعراض التي تعاني منها.
3. في حال أُصبت بالمرض، ينبغي عليك البقاء في المنزل واتباع العزل مع الجميع بمن فيهم الأشخاص الآخرين الذين تعيش معهم. البقاء في المنزل لغاية:
   - مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك لأول مرة،

   و

   - مرور 72 ساعة على الأقل (3 أيام) منذ التعافي - وهو ما يعرف بزوال الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى وظهور تحسن لأعراض الجهاز التنفسي.
4. انظر الموارد الإضافية التالية:
   - ماذا تفعل إذا كنت مريضًا
   - الاعتناء بنفسك في المنزل
   - الوقاية من انتشار مرض COVID-19 في المنازل
   - دليل التنظيف والتطهير

فيما يلي أمور إضافية يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك وصحة الآخرين:

- اغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الصابون والماء، فاستخدم مطهرات اليدين ذات الأساس الكحولي.
- تجنب لمس العينين والفم والأنف بيدين غير مغسولة.
- لا تتشارك الأغراض الشخصية مثل زجاجات الماء و/أو السجائر و/أو السجائر الإلكترونية مع آخرين.
- لا تخالط الأفراد المرضى عن كثب.
- ابقَ في المنزل عندما تكون مريضًا.
- قم بتغطية سعالك أو عطاسك بمنديل، ثم ارمِ المنديل فورًا في سلة المهملات.
- نظف وطهر الأشياء والأسطح التي كثيرًا ما تلمسها.
- في حالة الوجود خارج المنزل، حافظ على مسافة تبعد 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين. ويُعرف هذا بالتباعد الاجتماعي.

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

- موقع مراكز CDC الأمريكي:
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html
- الموقع الإلكتروني لإدارة NH DPHS:
  https://www.nh.gov/covid19/

اتصل بالرقم **211** للاستفسار عن مرض COVID-19.
الهاتف النصي: 603-634-3388