



دليل الحجر الصحي الذاتي
الخاص بمرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

إذا كنت خالطت شخصًا مباشرًا تم تشخيص إصابته بمرض COVID-19 أو وصلت للتو إلى نيوهامبشر، اتبع هذه الإرشادات لمدة 14 يومًا من تاريخ آخر تعرّض محتمل لمرض COVID-19¹:



كيفية المراقبة الذاتية:

الخطوة الأولى قم بإجراء الفحوصات الصحية كل صباح وكل مساء أو في أي وقت تشعر فيه بالحمى:

1. باستخدام ميزان حرارة، قم بقياس درجة حرارتك و/أو درجة حرارة أفراد العائلة الذين تتم مراقبتهم ولا يمكنهم القيام بذلك بأنفسهم. تدرب على عملية الإخلاء مرتين على الأقل في السنة.
2. راقب ظهور أعراض أخرى مثل الحمى، أو مرض تنفسي (سعال أو التهاب الحلق أو سيلان الأنف أو ضيق النفس)، أو مرض يشبه الإنفلونزا الخفيفة (تعب أو قشعريرة أو ألم في العضلات)، أو تغير في القدرة على التذوق أو الشم، أو الغثيان، أو الاستفراغ، أو الإسهال.

3. اكتب درجة حرارتك وأي أعراض في سجل.

4. احم الآخرين.

• اخضع لفحص مرض COVID-19. يمكنك العثور على أماكن الفحص [هنا](#).

- **يرجى الملاحظة:** لا تُجيز النتيجة السلبية للفحص إنهاء حالة الحجر الصحي لديك. تعكس النتيجة حقيقة الحالة في اليوم الذي تم فيه إجراء الفحص. يمكن للشخص الذي تعرّض لكوفيد-19 أن يصاب بالمرض وتكون نتيجة فحصه إيجابية في أي وقت خلال فترة الحجر الصحي لمدة 14 يومًا.

• ارتد **غطاء وجه قماشى** لحماية الأشخاص حولك

وحافظ على مسافة جيدة بعيدًا عن الآخرين (على الأقل 6 أقدام)

• ابق في المنزل ولا تذهب للمدرسة والعمل

• لا تركب المواصلات العامة أو سيارات الأجرة أو المركبات المشتركة

• حاول ألا تستقبل أي زوار في منزلك خلال هذا الوقت

• إذا كان لا بد من الزوار، فأخبرهم بأنك تخضع لحجر صحي

• قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بكم قميصك (وليس يديك) عندما تسعل أو تعطس.

• اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل لتجنب انتشار الفيروس للآخرين. إذا لم يكن الصابون والماء

متوفران بسهولة، يمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60% - 95%.

¹ للأشخاص الذين يعيشون مع شخص تم تشخيصه بمرض COVID-19، يعتمد تحديد اليوم الذي كان فيه آخر تعرّض للمرض على سرعة تعافي المصاب بمرض COVID-19. تنصح وزارة الصحة الأفراد الذين يعيشون مع شخص مصاب بمرض COVID-19 بتحديد طول مدة الحجر الذاتي التي يحتاجون إليها.

5. إذا كنت بحاجة إلى طلب رعاية طبية لأسباب أخرى، فاتصل مسبقاً بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأخبره بأنك تخضع لحجر صحي بسبب مرض COVID-19. إذا كانت لديك حالة طبية طارئة، اتصل على الرقم 911. أخبرهم بأعراضك وبأنك تخضع للحجر الصحي بسبب مرض COVID-19.

الخطوة الثانية ابق على اتصال بوزارة الصحة بخصوص حالتك، إذا كان ذلك ضرورياً.

البقاء على اتصال بوزارة الصحة هو شرط لبعض الأشخاص المعيّنين القابعين في الحجر الصحي. إذا كان ذلك ينطبق عليك، سيقوم شخص من وزارة الصحة بالاتصال بك للتأكد بأنك بخير وتتبع التوجيهات. يتم ذلك لضمان صحتك والحد من انتشار مرض COVID-19 إلى الآخرين. إذا لم تكن وزارة الصحة قادرة على الاتصال بك، قد يتم القيام بإجراءات التحقق من أنك بخير في منزلك. عند انتهاء فترة الحجر ستتلقى رسالة تفيد بأنها انتهت. قد يساعدك ذلك في إخطار رب عملك بأن عودتك إلى العمل آمنة.

الخطوة الثالثة 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 التذوق، أو الشم، أو الغثيان، أو الاستفراغ، أو الإسهال:

1. اطلب المشورة الطبية - اتصل مسبقاً قبل الذهاب إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو إلى قسم الطوارئ. أخبرهم بأنك تخضع لحجر صحي بسبب مرض COVID-19 وعن أعراضك.

• فحص مرض كوفيد-19 (COVID-19) متاح حالياً على نطاق واسع. يمكنك الخضوع للفحص من خلال الاتصال بمزود الرعاية الصحية أو العثور على موقع فحص من على [صفحة فحص COVID-19](#).

2. ابق في المنزل وافصل نفسك عن الآخرين أثناء مرضك. لا تخرج إلى الأماكن العامة. لا تتركب المواصلات العامة أو سيارات الأجرة أو المركبات المشتركة. ويُعرف هذا بالعزل. يجب عليك عزل نفسك عن الآخرين الذين تعيش معهم. ابق في المنزل لغاية:

• مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك لأول مرة

و

• مرور 24 ساعة على الأقل (يوم واحد) منذ التعافي (وهو ما يعرف بزوال الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحمى وظهور تحسن في الأعراض).

3. انظر الموارد الإضافية التالية:

- [استخدام أغطية الوجه القماشية للمساعدة على إبطاء انتشار مرض كوفيد-19 \(COVID-19\)](#)
- [ماذا تفعل إذا كنت مريضاً](#)
- [الاعتناء بنفسك في المنزل](#)
- [الوقاية من انتشار مرض COVID-19 في المنازل](#)
- [دليل التنظيف والتطهير](#)