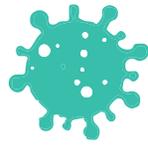

ما الذي يتعين عليك فعله
إذا خضعت للحجر الصحي
أو العزل بسبب فيروس
كورونا المستجد
(كوفيد-19)



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

ما المقصود بالحجر الصحي؟

يكون الحجر الصحي للأشخاص غير المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ولا تظهر عليهم أي أعراض للمرض، ولكن من المحتمل أن يكونوا قد تعرضوا للفيروس. ويبقى بعيداً عن الآخرين حتى لا تنتقل العدوى لشخص آخر دون أن تدري.

يجب أن تخضع للحجر الصحي إذا تعرضت لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يعني هذا أنك خالطت شخصاً مصاباً بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بينما كان ذلك الشخص ناقلاً للعدوى.



تعني المخالطة:

- أنك كنت قريباً من شخص يحمل الفيروس على مسافة أقل من 6 أقدام لمدة إجمالية تبلغ 15 دقيقة أو أكثر خلال 24 ساعة.
- أنك قدمت الرعاية المنزلية لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- أنك لامست شخصاً مصاباً بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) جسدياً بشكل مباشر (بالمعانقة أو التقبيل).
- أنك شاركت أدوات الطعام أو الشراب مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- أنك تعرّضت لرذاذ العطس أو السعال أو التنفس بطريقة ما من شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).



ما الذي ينبغي عليّ أن أفعله في الحجر الصحي؟

- التزم المنزل وابتعد عن الآخرين لأطول فترة ممكنة.
- يجب ألا تذهب إلى العمل ولا المدرسة ولا الأنشطة غير الدراسية ولا الخدمات الدينية ولا التجمعات العائلية ولا غيرها من الأنشطة.
- عليك تقليل عدد الزائرين الذين يأتون إلى منزلك.
- حاول البقاء على بُعد 6 أقدام أو مترين (حوالي ذراعين) على الأقل من الآخرين.
- ارتدِ كمامة إذا اضطررت إلى التواجد بالقرب من الآخرين.
- اغسل يديك كثيراً أو استخدم معقماً لليدين.
- عليك تنظيف الأسطح التي كثيراً ما يتم لمسها (مثل الهواتف، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومقابض المراحيض، ومقابض الحوض، وأسطح المناضد، وأي شيء معدني).

لو كان من الضروري أن تغادر منزلك من أجل أشياء أساسية مثل أغراض البقالة أو طلب الرعاية الطبية، فخذ المزيد من احتياطات السلامة حتى لا تنتقل الفيروس إلى الآخرين.



متى يمكنني إنهاء الحجر الصحي؟

لا يزال الحجر الصحي لمدة 14 يوماً الطريقة الأفضل لحماية الآخرين من الإصابة بالفيروس. ومع هذا، بمعرفتنا المزيد عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يمكن للصحة العامة الآن أن توفر بدائل لمن قد لا يمكنهم الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يوماً.

يمكنك إنهاء الحجر الصحي:

- في اليوم العاشر دون الخضوع للاختبار. إذا لم تظهر عليك أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يمكنك إنهاء الحجر الصحي بعد مرور 10 أيام على آخر مرة خالطت فيها شخصاً نتيجة اختبار إيجابية.
- في اليوم السابع إذا خضعت لاختبار وكانت النتيجة سلبية. يجب أن تنتظر 7 أيام على الأقل بعد المخالطة لإجراء الاختبار. إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية ولا تظهر عليك أي أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يمكنك إنهاء الحجر الصحي.

إذا أنهيت الحجر الصحي مبكراً باستخدام أحد هذه البدائل، فراقب الأعراض حتى مرور 14 يوماً على تعرضك للفيروس. لا تزال بحاجة إلى اتخاذ احتياطات السلامة.

	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
آخر مخالطة مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)	1	2	3	4	5	6	7
الموعد الأقرب للخضوع للاختبار	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31	حجر صحي لمدة 10 أيام			



إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يجب أن تخضع للحجر الصحي لمدة 10 أيام، حتى إن كانت نتيجة اختبارك سلبية.

أنت أكثر عرضة للإصابة بالفيروس. قد يكون من الصعب للغاية الالتزام بالعزل عن المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) المقيمين معك في المنزل. يعني هذا أنك قد تحتاج إلى الخضوع للحجر الصحي لمدة تزيد عن 10 أيام إذا لم تتمكن من الابتعاد عن الشخص الذي كان مريضاً. في كل مرةخالط فيها شخصاً نتيجة اختبار إيجابية بينما يكون ناقلاً للعدوى، تبدأ فترة الحجر الصحي لمدة 10 أيام من جديد.

هل ستتصل بي الإدارة الصحية إذا كانت نتيجة اختباري إيجابية أو تعرضت لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

يحاول العاملون في مجال الصحة العامة الاتصال بكل شخص يحصل على نتيجة إيجابية لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو خالط شخصًا مصابًا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). قد يتصل بك عامل في مجال الصحة العامة أو يرسل إليك رسالة نصية أو بريدًا إلكترونيًا يعرفك أنك خالطت مريضًا ويجب أن تخضع للحجر الصحي.



وعليك التحقق من وجود أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) كل يوم. هناك طريقتان قد يُطلب منك اتباعهما للتحقق من وجود أعراض إذا خضعت للحجر الصحي. تسمى إحدى الطريقتين المراقبة النشطة. في حالة المراقبة النشطة، سوف يتصل بك عامل في مجال الصحة العامة مرة واحدة كل يوم ليتفقد حالتك ويسألك عما تشعر به. وقد تتلقى اتصالًا هاتفيًا أو رسالة نصية من الإدارة الصحية إذا خضعت للحجر الصحي لمعرفة ما إذا كانت لديك أي أعراض أو كنت بحاجة إلى المساعدة في الوصول إلى الموارد.

وتسمى الطريقة الأخرى المراقبة الذاتية. في حالة المراقبة الذاتية، لن تتصل بك الإدارة الصحية أو تراسلك كل يوم. ولكن بدلًا من ذلك، ستراقب أنت الأعراض كل يوم وتتصل بالإدارة الصحية أو مقدم رعاية صحية إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف. إذا مرضت أو ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أثناء الحجر الصحي، يجب أن تخضع للاختبار. يمكنك العثور على موقع قريب منك للخضوع للاختبار على: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>



لماذا أحتاج إلى تدوين درجة حرارتي وأعراضني كل يوم في الحجر الصحي؟

ستظهر الأعراض على أغلب الأشخاص بحلول اليوم العاشر بعد المخالطة، لكن قد تظهر الأعراض بعد مرور ما يصل إلى 14 يومًا. لا يعاني البعض إلا من أعراض خفيفة جدًا وقد لا يدركوا أنه فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وهذا هو السبب في أنه من المهم أن تدون درجة حرارتك وما تشعر به كل يوم. إذا ظهرت عليك أي أعراض، يجب أن تخضع لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

تشمل أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19): حمى أو سعال أو ضيق تنفس أو التهاب الحلق أو أوجاع وآلام في العضلات أو ضعف حاسة الشم أو التذوق.

إذا مرضت أثناء الحجر الصحي أو ظهرت عليك أي أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فاعزل نفسك واتصل فوراً بالطبيب. يلزمك الخضوع لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

الخضوع للاختبار



انتظر لمدة 7 أيام بعد المخالطة للخضوع لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وهذه فترة كافية لكي يستشري الفيروس في جسمك ومن ثم يتم اكتشافه بواسطة الاختبارات.

يجب أن تواصل الحجر الصحي إلى أن تحصل على نتائج اختبارك.

يمكن إجراء الاختبار لك في اليوم السابع من الحجر الصحي، وإذا كانت نتيجة اختبارك سلبية ولا تعاني من أي أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، يمكنك إنهاء الحجر الصحي. وإذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فلا تزال الصحة العامة توصيك بالخضوع للاختبار، لكن يجب إكمال فترة الحجر الصحي لمدة 10 أيام.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فاتبع إرشادات العزل في الصفحة 7. قد يتصل بك شخص من الإدارة الصحية أو يرسلك عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني.

كيف أراقب الأعراض التي تظهر علي؟

اتبع الخطوات التالية لتتفقد الأعراض ودون معلوماتك. يلزمك القيام بهذه الخطوات مرتين كل يوم لمدة 14 يومًا من يوم مخالطتك لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). سوف تخبرك الإدارة الصحية بتاريخ آخر مخالطة والتاريخ الذي يمكنك فيه التوقف عن تدوين درجة الحرارة والأعراض.

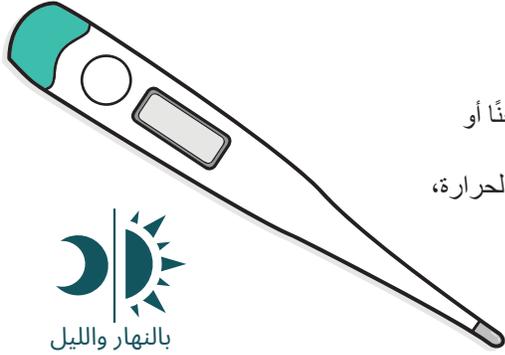


لمدة



الخطوة الأولى

قُم بقياس درجة الحرارة مرتين يوميًا. افعل ذلك يوميًا لمدة 10 أيام.



بالنهار والليل

- استخدم الترمومتر لقياس درجة الحرارة.
- إذا لم يكن لديك ترمومتر، فقم بتدوين ما إذا كنت تشعر بالحمى (قد يكون جلدك ساخنًا أو مُحمرًا، أو قد تعاني من الرعشة أو التعرق).
- قس درجة الحرارة مرة صباحًا (AM) ومرة مساءً (PM). إذا نسيت قياس درجة الحرارة، فعليك قياسها فور تذكرك.

أمور مهمة يجب أن تعرفها بشأن قياس درجة الحرارة:

بعد تناول الطعام أو الشراب أو ممارسة الرياضة



انتظر

انتظر لمدة 30 دقيقة بعد تناول الطعام، أو الشراب، أو ممارسة الرياضة



بعد تناول أي دواء



انتظر

قس درجة الحرارة قبل تناول أي أدوية. فبعض الأدوية تخفض درجة الحرارة، مما يجعل من الصعب معرفة ما إذا كنت مصابًا بحمى أم لا. انتظر 6 ساعات قبل قياس درجة الحرارة بعد تناول أدوية مثل:

- أسيتامينوفين، يسمى أيضًا باراسيتامول (تايلينول)
- أيبوبروفين
- أسبيرين



استخدم ترمومتر الأذن للأطفال تحت سن 4 سنوات.



من الأفضل أن تستخدم ترمومتر الأذن للأطفال الصغار، والرضع، والأطفال تحت سن 4 سنوات. إذا قست درجة حرارة طفلك تحت الإبط وكانت درجة الحرارة 99.4 فهرنهايت/37.4 مئوية أو أعلى، فهذا يعني أنه مصاب بالحمى. من المهم أن تخبر الطبيب أو الإدارة الصحية المحلية إذا كنت تقيس درجة حرارة طفلك تحت الإبط.



الأطفال
درجة الحرارة
99.4 درجة
فهرنهايت/37.4 درجة مئوية أو أعلى

الكبار
درجة الحرارة
100.4 درجة
فهرنهايت/38 درجة مئوية أو أعلى



الخطوة الثانية

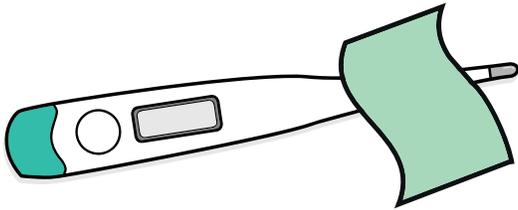
دَوِّن درجة الحرارة والأعراض على النموذج الموجود في نهاية هذا الكتاب. افعل ذلك يوميًا لمدة 10 أيام.



- «تاريخ آخر مخالطة» في النموذج هو تاريخ اليوم الذي تعرضت فيه لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). هو آخر وقت خالطت فيه شخصًا كانت نتيجة اختبارها إيجابية بينما كان ناقلًا للعدوى. يُعتبر الشخص ناقلًا للعدوى قبل ظهور الأعراض عليه أو عليها بيومين. إذا لم تظهر أعراض على الشخص، فإنه يعتبر ناقلًا للعدوى بدءًا من يومين قبل خضوعه لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). التاريخ الذي يمكنك أن تتوقف فيه عن مراقبة درجة حرارتك والأعراض التي قد تظهر عليك هو بعد 14 يومًا من تاريخ آخر مخالطة. إذا لم تكن على علم بهذه التواريخ، فاتصل بالإدارة الصحية أو المدرسة أو محل العمل حسب المكان الذي حدثت فيه المخالطة. أدخل كل التواريخ لمدة 14 يومًا. لا تترك أي فراغات.
- اكتب درجة حرارتك في النموذج الموجود في نهاية هذا الكتاب. ينبغي أن تقيس درجة الحرارة مرتين يوميًا. قس درجة الحرارة مرة صباحًا (AM) ومرة مساءً (PM).
- إذا كانت لديك أي من الأعراض المذكورة في النموذج، فضع علامة على "Y" للإجابة بنعم أو "N" للإجابة لا.

الخطوة الثالثة

نظّف الترمومتر في كل مرة يستخدمه أي شخص.



الخطوة الرابعة

إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو آلام في العضلات أو التهاب الحلق أو ضعف في حاسة التذوق أو الشم:

من الآمن الذهاب إلى المستشفى أو عيادة الطبيب خلال الجائحة



- اعزل نفسك واخضع لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- إذا تفاقم الأعراض أو شعرت بأنك تحتاج إلى رعاية طبية، فاطلب المساعدة الطبية فورًا. من الآمن الذهاب إلى المستشفى أو عيادة الطبيب. ارتد قناعًا وأبلغ العاملين في الرعاية الصحية أن نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لديك إيجابية.

إذا ظهرت عليك أي من العلامات التحذيرية الملحة هذه*، فاطلب المساعدة الطبية فورًا:



إذا حدث ازرقاق لشفتيك أو وجهك



الشعور بالتشوش أو عدم القدرة على النهوض بسهولة



ألم أو ضغط في صدرك لا ينتهي



صعوبة التنفس أو ضيق النفس

متى أعزل نفسي؟

يكون العزل للأشخاص الذين حصلوا على نتيجة اختبار إيجابية أو يعانون من أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يُبقى العزل الشخص الناقل لعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بعيدًا عن الأصحاء لمنع انتشار الفيروس.

قد يكون من الصعب للغاية الالتزام بالعزل عن المقيمين معك في المنزل. يجب على كل شخص يقيم معك في المنزل أن يخضع لحجر صحي لمدة 10 أيام من تاريخ آخر مرة خالطك فيها خلال العزل.



العزل يعني:

- حتى في منزلك، ينبغي أن تبقى بعيدًا عن الآخرين قدر الإمكان. التزام المنزل وعدم الخروج إلا للحصول على الرعاية الطبية.
- ارتداء قناع وجه إذا كنت مضطرًا لأن تكون بالقرب من أشخاص آخرين (إذا كنت مضطرًا للتواجد معهم في الغرفة أو السيارة نفسها). إذا لم يكن بإمكانك ارتداء قناع الوجه لأنه يجعل من الصعب عليك أن تتنفس، فعليك البقاء في غرفة أخرى بعيدًا عن الآخرين. إذا دخل أشخاص إلى غرفتك، يجب عليهم ارتداء قناع الوجه.
- تجنب السفر إلا بعد انتهاء فترة العزل وانتهاء الحجر الصحي لكل من يعيش معك.
- تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بكحك (ليس بيديك) عند السعال أو العطس.
- غسل يديك بالماء والصابون باستمرار. إذا لم يكن لديك صابون أو ماء، يمكنك استخدام معقم لليدين يحتوي على الكحول. محاولة استخدام معقم لليدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% إلى 95%.



غسل اليدين بالماء والصابون



حاول البقاء في غرف مختلفة



حاول عدم استخدام الأغراض الشخصية نفسها المستخدمة من قبل الآخرين



ارتداء الكمامة في حالة التواجد مع الآخرين



متى يمكنني إنهاء العزل؟

ينبغي أن تواصل العزل حتى:

- اختفاء الحمى لمدة 24 ساعة (يعني هذا أنك لم تتناول دواءً لخفض درجة الحرارة)، و
- تحسن أعراض جهازك التنفسي لمدة 24 ساعة، و
- مرور 10 أيام على الأقل على مرضك.
- إذا لم تظهر عليك أعراض، فاعزل نفسك لمدة 10 أيام بدءاً من يوم خضوعك للاختبار.

ما المدة التي يلزم على من يعيشون معي بقاءها في الحجر الصحي؟

قد يكون من الصعب للغاية الالتزام بالعزل عن المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) المقيمين معك في المنزل. يجب على كل شخص يقيم معك في المنزل أن يخضع لحجر صحي لمدة 10 أيام من تاريخ آخر مرة خالطك فيها خلال العزل. في كل مرة يخالطونك فيها خلال فترة إصابتك، تبدأ فترة الحجر الصحي لهم لمدة 10 أيام من جديد. وينبغي ألا ينهوا الحجر الصحي قبل انتهاء الـ 10 أيام، حتى وإن كانت نتيجة اختبارهم سلبية.

بمن يمكنني الاتصال إذا كانت لدي أسئلة؟

إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل بالإدارة الصحية المحلية أو بالإدارة الصحية في ولاية يوتا أو بمقدم رعاية صحية. يمكنك أيضاً الاتصال بالخط الساخن المخصص لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) على الرقم 1-800-456-7707.

1-888-EPI-UTAH (374-8824)	الإدارة الصحية في ولاية يوتا
(435) 792-6500	الإدارة الصحية في بير ريفر (Bear River) مقاطعات بوكس إlder (Box Elder)، وكاش (Cache)، وريتش (Rich)
(435) 896-5451	الإدارة الصحية العامة المركزية في ولاية يوتا مقاطعات جوب (Juab)، وميلارد (Millard)، وسانيبت (Sanpete)، وسيفير (Sevier)، ووين (Wayne):
(801) 525-5000	الإدارة الصحية في مقاطعة دافيز (Davis)
(385) 468-4100	الإدارة الصحية في مقاطعة سولت ليك (Salt Lake)
(435) 359-0038	الإدارة الصحية العامة في سان هوان (San Juan)
(435) 637-3671	الإدارة الصحية في جنوب شرق ولاية يوتا. مقاطعات كربون (Carbon)، وإميري (Emery)، وجراند (Grand)
(435) 673-3528	الإدارة الصحية العامة في جنوب شرق ولاية يوتا. مقاطعات بيفر (Beaver)، وجرافيلد (Garfield)، وأيرون (Iron)، وكين (Kane)، وواشنطن (Washington)
(435) 333-1500	الإدارة الصحية في مقاطعة سوميت (Summit)
(435) 277-2300	الإدارة الصحية في مقاطعة تويولي (Tooele)
(435) 247-1177	الإدارة الصحية للمقاطعات الثلاث مقاطعات داجيت (Daggett)، ودانتشيزن (Duchesne)، وأوينتاه (Uintah)
(801) 851-7000	الإدارة الصحية في مقاطعة يوتا (Utah)
(435) 654-2700	الإدارة الصحية في مقاطعة واساتش (Wasatch)
(801) 399-7100	الإدارة الصحية في مقاطعتي ويبر ومورجان (Weber-Morgan)

