

ما الذي يتعين عليك فعله إذا كنت في الحجر الصحي أو العزل بسبب الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

تلقيحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)



تُعد جميع لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) المعتمدة والمُصرح بها من إدارة الغذاء والدواء ومراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها آمنة وفعالة في حمايتك من الفيروس. فهي تساعد على وقايتك من الإصابة بالمرض، والحاجة إلى دخول المستشفى، والوفاة بسبب عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). من الممكن أن تصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بعد أن يتم تطعيمك، ولكن الأشخاص الذين تم تطعيمهم أقل عرضة للإصابة بمرض شديد أو دخول المستشفى من الأشخاص الذين اختاروا عدم تلقي التطعيم.

تستند إرشادات الحجر الصحي إلى ما إذا كنت قد استكملت لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). تكون قد استكملت لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إذا:

- تلقيت جرعة معززة من أي من لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، أو
- تلقيت جرعة ثانية من لقاح فايزر أو موديرنا في الأشهر الخمسة الماضية، أو
- تلقيت لقاح جونسون أند جونسون في الشهرين الماضيين.
- يعتبر الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا مستكملين للقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إذا تلقوا جرعتين من لقاح فايزر. لا يشمل مصطلح الأطفال المستكملين للقاح على الجرعة المعززة حتى الآن.

تستخدم مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها مصطلح "محصن تمامًا باللقاح" أيضًا. يعني مصطلح "محصن تمامًا باللقاح" مرور أسبوعين أو أكثر على حصولك على الجرعة الأخيرة من السلسلة الأساسية للقاح فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). بالنسبة للقاحات فايزر وموديرنا، فإن السلسلة الأساسية هي جرعتان من نفس اللقاح. بالنسبة للقاحات جونسون أند جونسون، فإن السلسلة الأساسية هي جرعة واحدة فقط من اللقاح.

يمكنك أن تحصل على اللقاح بمجرد الخروج من العزل أو الحجر الصحي وليس لديك أي أعراض لعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

متى ينبغي لي الخضوع لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟



ابق في المنزل واخضع للاختبار إذا كانت لديك **أعراض** لعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، حتى لو كانت خفيفة. نعلم أن هناك فرصة لأن يصاب الأشخاص بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) مرة أخرى، وكذلك الحال بالنسبة للمحصنين.

ينبغي لأي شخص خالط مصابًا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أن يخضع للاختبار. يمكن أن تكون نتيجة اختبار بعض الأشخاص إيجابية بعد إصابتهم بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) على الرغم من إتمامهم لفترة العزل وأصبحوا غير مُعديين لغيرهم. نوصيك بعدم الخضوع للاختبار بعد مخالطة إذا كان قد مر عليك **أقل من 90 يومًا** (حوالي 3 أشهر) منذ أول اختبار إيجابي، طالما لم تظهر عليك أي أعراض جديدة. ومع ذلك، إذا ظهرت عليك أي أعراض جديدة أو مر **أكثر من 90 يومًا** (حوالي 3 أشهر) منذ أن جاءت نتيجة اختبار إصابتك إيجابية، فيجب عليك الخضوع للاختبار مرة أخرى. نعلم أيضًا أن هناك فرصة لأن يصاب الأشخاص الذين تم تحصينهم بشكل كامل بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، لذلك ولكي نكون آمنين للغاية، نقترح عليك إجراء اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بعد 5 أيام من مخالطتك، حتى وإن كنت قد تلقيت اللقاح.

انتظر لمدة 5 أيام بعد مخالطتك قبل الخضوع للاختبار. وهذه فترة كافية تسمح بتراكم الفيروس في جسمك لكي يتم اكتشافه بواسطة الاختبارات. لا تتداخل التطعيمات مع دقة اختبارات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). قد تحتاج إلى إجراء الاختبار أكثر من مرة، اعتمادًا على نوع الاختبار الذي أجرته، ومتى تم الاختبار، وما إذا كانت لديك أعراض في وقت الخضوع له. توجه إلى المنزل على الفور بعد إجراء الاختبار، وابق في المنزل حتى تحصل على نتيجة الاختبار.

تتسم بعض اختبارات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بدقة أكثر من غيرها. تعمل اختبارات المستضد السريع بشكل أفضل عندما يكون لدى شخص ما أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بالفعل. معظم الاختبارات المنزلية هي اختبارات المستضد السريع. تكشف هذه الاختبارات عن مستويات عالية من الفيروسات وأقل حساسية من اختبارات تفاعل البوليميراز المتسلسل. **اخضع لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل إذا كانت نتيجة اختبار المستضد سلبية وتعاني من أعراض.** فقد تكون نتيجة اختبار سلبية خاطئة. إذا لم تتمكن من الخضوع لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل أو اخترت استخدام اختبار المستضد السريع أو اختبار منزلي مرة أخرى، فانتظر لمدة 24-36 ساعة قبل إعادة الاختبار.

هل يلزمني الخضوع للحجر الصحي؟

الحجر الصحي للأشخاص الذين تعرضوا لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لكنهم لا يشعرون بالمرض أو لم تكن نتيجة اختبارهم إيجابية بعد. وهو يبيحك بعيداً عن الآخرين حتى لا تنقل العدوى لشخص آخر دون أن تدري. وهذا أمر مختلف عن العزل، وهو ما يتعين على الشخص الخضوع له إذا كانت نتيجة اختبارهم إيجابية أو ظهرت عليه أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يجب عليك الخضوع للحجر الصحي واتخاذ احتياطات السلامة اللازمة إذا خالطت شخصاً مصاباً بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يعني هذا أنك خالطت شخصاً مصاباً بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بينما كان ذلك الشخص ناقلاً للعدوى.

المخالطة تعني:

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



لا يجب عليك الخضوع للحجر الصحي إذا:

- كانت نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خلال آخر 90 يوماً (حوالي 3 شهور).
- استكملت لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

يعني أنك استكملت لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بأنك:

- تلقيت جرعة معززة من أي من لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، أو
- تلقيت جرعة ثانية من لقاح فايزر أو موديرنا في الأشهر الخمسة الماضية، أو
- تلقيت لقاح جونسون آند جونسون في الشهرين الماضيين.
- يعتبر الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا مستكملين للقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إذا تلقوا جرعتين من لقاح فايزر. لا يشمل مصطلح الأطفال المستكملين للقاح على الجرعة المعززة حتى الآن.



ارتد **كمامة محكمة جيداً** عند تواجدك بالقرب من آخرين وفي أماكن عامة لمدة 10 أيام بعد مخالطتك. من المهم ارتداء الكمامة بالقرب من الآخرين، حتى إذا كنت غير خاضع للحجر الصحي المنزلي. فهذا يساعد على الحفاظ على سلامة الآخرين. إذا لم تكن قادرًا على ارتداء الكمامة بالقرب من الآخرين لمدة 10 أيام بعد المخالطة، فيتعين عليك الخضوع للحجر الصحي المنزلي. قد توفر **الكمامة عالية الجودة**، مثل KN95، مزيداً من الحماية للأشخاص الآخرين الذين سيخالطونك.

يتعين عليك الخضوع للحجر الصحي المنزلي لمدة 5 أيام في الحالات التالية:



- أنك غير محصن. يعني هذا أنك لم تحصل على أي جرعات من لقاح فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- لم تستكمل لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- مر أكثر من 90 يومًا منذ أن ثبتت إصابتك بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ولم تستكمل اللقاحات.

إذا لم تتمكن من ارتداء كمامة **محكمة جيدًا** بالقرب من الآخرين وفي الأماكن العامة بعد المخالطة أو بعد إنهاء الحجر الصحي المنزلي لمدة 5 أيام، فإن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها توصيكم بالبقاء في المنزل لمدة 10 أيام بدلاً من 5 أيام.

نوصيك أيضًا بالخضوع للاختبار بعد 5 أيام من آخر مخالطة عن قرب لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) للتأكد من عدم احتمالية نشرك للفيروس بين الآخرين، حتى لو لم تخضع للحجر الصحي المنزلي. اعزل نفسك في المنزل فورًا إذا جاءت نتيجة اختبارك إيجابية أو ظهرت عليك أعراض. إذا مر أقل من 90 يومًا (حوالي 3 شهور) على أول نتيجة اختبار إيجابية لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ولا تظهر عليك أي أعراض جديدة، فلست بحاجة للخضوع للاختبار مرة أخرى خلال مدة الـ 90 يومًا هذه.

راقب أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) واخضع للاختبار إذا شعرت بالمرض.

اتخذ احتياطات السلامة التالية بعد المخالطة:



- قلل عدد زوار منزلك أثناء خضوعك للحجر الصحي فيه.
- ارتد كمامة بالقرب من الآخرين. من المهم ارتداء الكمامة في الأماكن العامة وبالقرب من الآخرين حتى مرور 10 أيام من مخالطتك لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). تجنب الذهاب إلى الأماكن التي يصعب فيها ارتداء كمامة خلال هذه الأيام العشرة، مثل صالة الألعاب الرياضية أو المطعم.
- تحقق من ظهور أعراض عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) كل يوم لمدة 10 أيام من مخالطتك، بما في ذلك قياس درجة الحرارة، إن أمكن. اخضع للاختبار فورًا إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) خلال الحجر الصحي.
- اخضع للاختبار بعد 5 أيام على الأقل من آخر مخالطة عن قرب للشخص المصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). إذا جاءت نتيجة اختبارك سلبية، فيمكنك مغادرة منزلك طالما أنك ترتدي كمامة بالقرب من الآخرين. اخضع للعزل المنزلي إذا جاءت نتيجة اختبارك إيجابية.
- ابق بعيدًا عن الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة أو المعرضين لخطر أكبر للإصابة بمضاعفات شديدة لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يجب ألا تزور مرفق رعاية طويلة الأجل أو دار رعاية المسنين أو أي مكان آخر يكون قاطنوه معرضون لخطورة أكبر حتى مرور 10 أيام على الأقل منذ مخالطتك لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- لا تسافر حتى ينتهي حركك الصحي. اخضع للاختبار بعد 5 أيام على الأقل من مخالطتك وتأكد من أن نتيجة الاختبار سلبية قبل السفر. لا تسافر إذا ظهرت عليك أعراض عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). ارتد كمامة بالقرب من الآخرين في حالة السفر.



متى يمكنني إنهاء الحجر الصحي؟



تاريخ المخالطة هو آخر يوم خالطت فيه شخصًا ناقلاً لعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وهذا اليوم نطلق عليه اليوم 0 من الحجر الصحي الخاص بك. هذا يعني أنك تبدأ الحجر الصحي في اليوم 0 (يسمى تاريخ التعرض أو آخر مرة خالطت فيها عن قرب شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وتنتهي بعد 5 أيام كاملة (الأيام 5-1).

تذكّر، إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وبحاجة إلى الخضوع للحجر الصحي المنزلي، فسيبدأ الحجر الصحي لمدة 5 أيام بعد إنهاء الشخص المصاب لفترة العزل. هذا يعني أنك قد تظل خاضعًا للحجر الصحي لمدة تزيد عن 5 أيام إذا لم تتمكن من البقاء معزولين عن بعضكما البعض.

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
ارتد كمامة بالقرب من الآخرين						
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	5 أيام حجر صحي			

آخر مخالطة للشخص المصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) (اليوم 0)

اليوم الأول من الحجر الصحي الخاص بك

أقرب وقت يمكنك فيه للاختبار

اليوم الأخير في الحجر الصحي المنزلي (اليوم 5)

هل يتعين عليّ الخضوع للحجر الصحي المنزلي إذا كنت أعيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟

يسمى الأشخاص الذين يعيشون مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بالمخالطين المنزليين. المخالطون في البيت أكثر عرضة للعدوى بالفيروس.

سيتعين عليك الخضوع للحجر الصحي المنزلي لمدة 5 أيام على الأقل إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ولم تتلق اللقاح، أو لم تستكمل لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) الخاصة بك، أو مر أكثر من 90 يومًا على إصابتك بالفيروس. قد يكون من الصعب للغاية الالتزام بالتباعد عن الأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) المقيمين معك في المنزل. يعني هذا أنك قد تحتاج إلى الخضوع للحجر الصحي المنزلي لمدة تزيد عن 5 أيام إذا لم تتمكن من البقاء بعيدًا عن المصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). في كل مرةخالط فيها شخصًا نتيجة اختبارها إيجابية أثناء خضوعه للعزل، تبدأ فترة حجرك الصحي لمدة 10 أيام من جديد.

حافظ على سلامتك وسلامة الآخرين في المنزل بارتداء الكمامة بالقرب من الشخص المصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). اخضع للاختبار على الفور إذا مرضت أو ظهرت عليك أعراض، حتى لو كانت خفيفة.



هل يتعين عليّ الخضوع للعزل إذا كانت نتيجة اختباري لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إيجابية بعد حصولي على التطعيم؟

نعم. ابقَ في المنزل لمدة 5 أيام على الأقل إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، حتى إذا كنت تلقيت اللقاح. لا تتداخل التطعيمات مع دقة اختبارات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يعني هذا أنه إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية بعد أن يتم تطعيمك، فإنك مُصاب بعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وهذا نادر لكنه ممكن الحدوث.

هل ستتصل بي الإدارة الصحية إذا كانت نتيجة اختباري إيجابية أو إذا خالطت شخصًا مصابًا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)؟



سيطع بك المكان الذي أجريت فيه الاختبار أو مقدم الرعاية الصحية الذي أجرى الاختبار نتائج اختبارك. قد يتم تسليم نتائج الاختبار لك شخصيًا أو عبر الهاتف أو عبر البريد الإلكتروني. إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، سوف تحاول الإدارة الصحية الاتصال بك لإجراء بحث حالة. قد يتصل بك أحد العاملين بالصحة العامة أو يرسل إليك رسالة نصية أو بريدًا إلكترونيًا. معنى بحث الحالة أن يجري أحد العاملين بالصحة العامة مقابلة معك بشأن حالات تعرضك المُحتملة لعدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). سوف يسألك مندوب الصحة العامة عن الأماكن التي تواجدت فيها عندما كنت ناقلًا للعدوى، وعندما بدأت الأعراض، وعن الأشخاص الآخرين الذين يمكن أن يكونوا مخالطين. كما سيسألك إذا كنت بحاجة إلى المساعدة في الحصول على موارد أخرى، مثل الطعام أو المسكن خلال فترة العزل.

يتم تتبع المُخالطين بعد استكمال بحث الحالة. عن طريق تتبع المخالطين تعثر الصحة العامة على الأشخاص الآخرين الذين يمكن أن يكونوا قد تعرضوا لفيروس أو لمرض ثم تقوم بالاتصال بهؤلاء الأشخاص لإخطارهم بالمدة التي يتعين عليهم فيها قضاؤها في الحجر الصحي. كما يوفر تتبع المخالطين الدعم للأشخاص الذين تعرضوا للعدوى والذين قد يحتاجون إلى خدمات أخرى حتى يمكنهم الخضوع للحجر الصحي.

بعض الإدارات الصحية غير قادرة على إجراء أبحاث الحالة أو تتبع المخالطين في الوقت الحالي. ومع ذلك، قد تتلقى رسالة نصية من الإدارة الصحية أو إشعارًا بالمخالطة إذا قمت بتشغيل هذه التقنية بهاتفك.

هل سيقوم أحد من الإدارة الصحية بمراجعتي لمعرفة كيف أشعر؟



تحقق من أعراض عدوى فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لمدة 10 أيام بعد المخالطة. اخضع للاختبار إذا مرضت أو ظهرت عليك أعراض، حتى لو كانت خفيفة. يمكن العثور على مواقع إجراء الاختبار على <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>.

قد يقوم أحد العاملين بالصحة العامة بالاتصال بك أثناء فترة الحجر الصحي للسؤال عنك وليسألك كيف تشعر. وقد تتلقى اتصالاً هاتفيًا أو رسالة نصية من الإدارة الصحية لمعرفة ما إذا كانت لديك أي أعراض أو كنت بحاجة إلى المساعدة للعثور على الموارد.

لماذا أحتاج إلى تدوين درجة حرارتي وأعراض كل يوم؟



ستطور الأعراض عند أغلب الأشخاص بحلول اليوم العاشر (10) بعد المخالطة لكن قد تظهر الأعراض بعد مرور ما يصل إلى 14 يومًا. قد تكون الأعراض عند بعض الأشخاص أعراضًا خفيفة جدًا وقد لا يدركون أنها عدوى كوفيد-19. لهذا السبب من المهم أن تقوم بقياس درجة حرارتك وتدوين ما تشعر به كل يوم. اخضع للاختبار إذا شعرت بالمرض أو ظهرت عليك أي أعراض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

تشمل أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19): الحمى أو القشعريرة، أو السعال، أو ضيق التنفس أو صعوبة التنفس، أو التهاب الحلق، أو آلام وأوجاع العضلات، أو الشعور بالإرهاق، أو الصداع، أو احتقان الأنف أو الرشح، أو الغثيان أو التقيؤ، أو الإسهال، أو فقدان جديد في حاسة التذوق أو الشم.

كيف أراقب الأعراض؟



لمدة



استخدم الخطوات التالية للتحقق من الأعراض وتدوين معلوماتك. يلزمك القيام بهذه الخطوات مرتين كل يوم لمدة 10 أيام من يوم مخالطتك لشخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

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



- استخدم الترمومتر لقياس درجة الحرارة.
- إذا لم يكن لديك ترمومتر، فقم بتدوين ما إذا كنت تشعر بالحمى (قد يكون جلدك ساخنًا أو مُحمّرًا، أو قد تعاني من الرعشة أو التعرق).
- قيس درجة الحرارة مرة واحدة في الصباح ومرة واحدة في المساء. إذا نسيت أن تقيس درجة حرارتك، فعليك أن تقيسها فور تذكرك لذلك.

أمور مهمة يجب أن تعرفها بشأن قياس درجة الحرارة:

بعد تناول
الطعام أو
الشراب أو
ممارسة
الرياضة



انتظر

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



بعد أن تتناول
أي دواء



انتظر

قيس 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)
- أيوبروفين
- 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 بحمى. 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

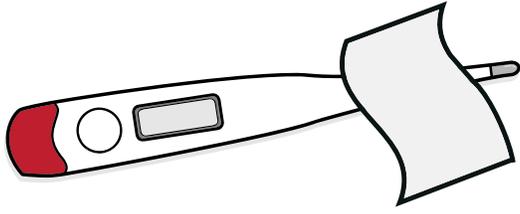


دَوّن درجة حرارتك والأعراض على النموذج المرفق في نهاية هذا الكتاب. افعل ذلك يوميًا لمدة 10 أيام.



- «تاريخ آخر تعرض» في النموذج هو تاريخ اليوم الذي تعرضت فيه لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وهذا اليوم نطلق عليه «اليوم 0». وهو آخر وقت كنت فيه مخالطًا لشخص كانت نتيجة اختبار إيجابية بينما كان ناقلًا للعدوى. يُعتبر الشخص ناقلًا للعدوى من قبل ظهور الأعراض عليه يوميًا. 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 10 أيام من تاريخ آخر مخالطة، حتى وإن لم تكن خاضعًا للحجر الصحي المنزلي. إذا لم تكن على علم بهذه التواريخ، فاتصل بالإدارة الصحية أو المدرسة أو موقع العمل حسب المكان الذي حدث فيه التعرض. أدخّل كل التواريخ لمدة 10 أيام. لا تترك أي فراغات خالية.
- اكتب درجة حرارتك في النموذج الموجود في نهاية هذا الكتاب. ينبغي أن تقيس درجة الحرارة مرتين يوميًا. قس درجة الحرارة مرة واحدة في الصباح ومرة واحدة في المساء.
- إذا كانت لديك أي من الأعراض المذكورة في النموذج، فضع علامة على «Y» للإجابة بنعم أو «N» للإجابة لا.

نظّف الترمومتر في كل مرة يستخدمه أي شخص.



إذا شعرت بالمرض أو ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

الذهاب إلى
المستشفى أو عيادة
الطبيب أثناء الجائحة
أمر آمن



- ابقَ في المنزل حتى تشعر بالتحسن.
- اخضع لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- إذا تفاقمت الأعراض أو شعرت بأنك بحاجة إلى رعاية طبية، فاطلب المساعدة الطبية فورًا. من الامن الذهاب إلى المستشفى أو عيادة الطبيب. ارتدِ قناعًا وأبلغ العاملين في الرعاية الصحية أن نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لديك إيجابية.

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



إذا كانت شفطيك أو
وجهك تبدو مُزرقَة



الشعور بالتشوش أو
عدم القدرة على النهوض
بسهولة



ألم أو ضغط
في صدرك
لا يختفي



صعوبة في التنفس
أو ضيق التنفس

*هذه ليست كل الأعراض الطارئة. بادر بالاتصال بطبيبك إذا ساورك القلق.

كم المدة التي يتعين عليّ البقاء فيها في المنزل بعد أن تظهر نتيجة إصابتي بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إيجابية؟

لا يزال العزل لمدة 10 أيام أسلم مدة للبقاء في المنزل بعد ظهور نتيجة الاختبار إيجابية. ومع ذلك، تُظهر البيانات الجديدة الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أنه يمكن الآن الخضوع لمدد عزل وحجر صحي أقصر. ابقَ بالمنزل حتى:

- تختفي الحمى لمدة 24 ساعة دون استخدام خافض لها، و
- تحسنت الأعراض لديك لمدة 24 ساعة، و
- مرور 5 أيام على الأقل على يوم خضوعك للاختبار. يطلق على اليوم الذي تظهر فيه نتيجة الاختبار إيجابية اليوم 0. ابقَ في المنزل حتى مرور 5 أيام كاملة بعد ظهور نتيجة اختبارك إيجابية (الأيام 1-5). يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 5 أيام على الأقل.

قد يتعين عليك البقاء في المنزل لمدة تزيد عن 5 أيام إذا لم تتحسن الأعراض لديك. يمكن أن تستمر بعض الأعراض، مثل فقدان حاسة التذوق أو الشم، لأسابيع أو شهور على الرغم من أنك لم تعد ناقلًا للعدوى ولم تعد بحاجة إلى البقاء في المنزل بعد الآن.

ارتد **كمامة محكمة جيدًا** عند تواجدك بالقرب من آخرين وفي أماكن عامة لمدة 5 أيام أخرى بعد إنهائك للعزل في المنزل.

قد تكون مؤهلاً للعلاج بالأجسام المضادة وحيدة النسيلة أو الحبوب المضادة للفيروسات إذا جاءت نتيجة اختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إيجابية. اعرف المزيد على <https://coronavirus.utah.gov/treatments> أو تحدث إلى طبيبك.

لا يتعين عليك الخضوع للاختبار مرة أخرى لإنهاء عزلك.

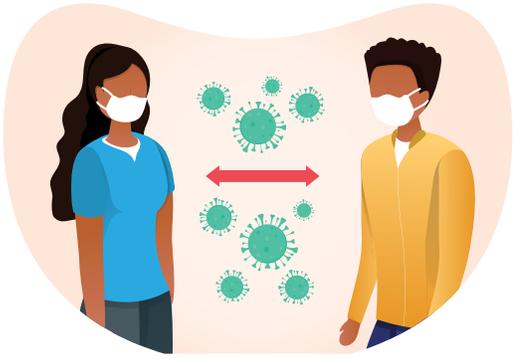
إذا كنت ترغب في الخضوع للاختبار قبل العودة إلى الأنشطة العادية (مثل العمل أو المدرسة)، فإن **مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها** توصيك بإجراء اختبار المستضد السريع (أو استخدام اختبار منزلي) بدلاً من اختبار تفاعل البوليمراز المتسلسل. انتظر 5 أيام وحتى تتعافى من الحمى لمدة 24 ساعة وتتحسن الأعراض الأخرى قبل إجراء الاختبار. إذا جاءت نتيجة اختبار المستضد السريع إيجابية بعد 5 أيام من العزل، فمن الأفضل البقاء في المنزل لمدة 5 أيام أخرى (إجمالي 10 أيام بعد أن جاءت نتيجة الاختبار إيجابية في المرة الأولى). ومع ذلك، يمكنك إعادة الاختبار باستخدام اختبار مستضد سريع آخر بعد 24 ساعة، وإذا جاءت النتيجة سلبية، فيمكنك إنهاء العزل المنزلي. إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية، فيمكنك إنهاء العزل، ولكن عليك ارتداء **كمامة محكمة جيدًا** بالقرب من الآخرين في المنزل وفي الأماكن العامة لمدة 5 أيام أخرى.

ما احتياطات السلامة الواجب عليّ أخذها بعد الاختبار الإيجابي حتى لا يتعرض الآخرون للعدوى؟

التزم المنزل ولا تخرج إلا للحصول على الرعاية الطبية. يجب ألا تسافر أو تذهب إلى العمل أو إلى المدرسة أو إلى الأنشطة غير الدراسية أو إلى الشعائر الدينية أو إلى التجمعات العائلية أو غيرها من الأنشطة.



- حاول البقاء في غرفة منفصلة في منزلك بعيدًا عن الآخرين. من المهم الابتعاد عن الأشخاص المعرضين لخطورة أكبر للإصابة بأمراض خطيرة في أثناء إصابتك بالعدوى. حاول استخدام حمام منفصل عن الذي يستخدمه الأشخاص الآخرون الذين يعيشون معك. إذا لم تتمكن من البقاء في غرفة منفصلة أو استخدام حمام منفصل، فارتد **كمامة** إذا كنت بحاجة إلى التواجد بالقرب من أشخاص آخرين.
- لا تتشارك الأشياء الشخصية، مثل الأكواب أو الأطباق أو المناشف.
- عليك تنظيف الأسطح التي كثيرًا ما يتم لمسها (مثل الهواتف، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومقابض المراوح، ومقابض الحوض، وأسطح المناضد، وأي شيء معدني).
- افتح النوافذ قدر الإمكان للمساعدة على تدفق الهواء والتهوية.



من يتعين عليه الخضوع للحجر الصحي بعد التواجد بالقرب مني؟

أنت ناقل للعدوى ويمكنك نقل الفيروس للآخرين بدءًا من يومين (2) قبل ظهور الأعراض عليك لأول مرة وحتى انتهاء فترة العزل. إذا لم تظهر عليك أعراض على الإطلاق، تكون ناقلًا للعدوى بدءًا من يومين (2) قبل يوم خضوعك لاختبار فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). يتعين على كل شخص خالطك عن قرب خلال هذه الفترة أن يتخذ الحذر الواجب وقد يحتاج إلى الخضوع للحجر الصحي. تعلم المزيد في الصفحة رقم 2.

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 أيضًا الاتصال بالخط الساخن المخصص لفيروس كورونا على الرقم 1-800-456-7707.

- الإدارة الصحية في ولاية يوتا (385) 286-0296
- الإدارة الصحية في بير ريفر (Bear River) (435) 792-6500
مقاطعات بوكس إlder (Box Elder)، وكاش (Cache)، وريتش (Rich)
- الإدارة الصحية العامة لوسط يوتا
مقاطعات جواب (Juab)، وميلارد (Millard)، وسانييت (Sanpete)، وسيفيير (Sevier)، ووين (Wayne). (435) 792-6500
- الإدارة الصحية في مقاطعة دافيز (Davis) (801) 525-5451
- الإدارة الصحية في مقاطعة سولت ليك (Salt Lake) (358) 468-4100
- الإدارة الصحية العامة في سان هوان (San Juan) (435) 359-0038
- الإدارة الصحية في جنوب شرق ولاية يوتا (435) 637-3671
مقاطعات كربون (Carbon)، وإيميري (Emery)، وجراند (Grand)
- الإدارة الصحية العامة في جنوب شرق ولاية يوتا. (435) 673-3528
مقاطعات بيفر (Beaver)، وجارفيلد (Garfield)، وأبيرون (Iron)، وكين (Kane)، وواشنطن (Washington)
- الإدارة الصحية في مقاطعة سوميت (Summit) (435) 333-1500
- مكتب بارك سيتي (Park City) (435) 783-3161
- مكتب كاماس (Kamas) (435) 783-3161
- مكتب كولفيل (Coalville) (435) 336-3234
- الإدارة الصحية في مقاطعة تويولي (Tooele) (435) 277-2300
- الإدارة الصحية للمقاطعات الثلاث (435) 247-1177
مقاطعات داجيت (Daggett)، داتشيزن (Duchesne)، أوينته (Uintah)
- الإدارة الصحية لمقاطعة يوتا (Utah) (801) 851-7000
- الإدارة الصحية لمقاطعة واساتش (Wasatch) (435) 657-3232
- الإدارة الصحية لمقاطعي ويبر ومورجان (Weber-Morgan) (801) 399-7250

تتبع أعراضك بعد التعرض لعدوى كوفيد-19

تاريخ آخر تعرض:

التاريخ الذي يمكنك فيه التوقف عن مراقبة درجة الحرارة والأعراض:

التعليمات: قس درجة حرارتك مرتين يوميًا، مرة في الصباح ومرة في المساء، وسجل درجة الحرارة في النموذج. إذا لم يكن لديك ترمومتر، فاكتب ما إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالحمى أم لا (قد تشعر بسخونة في جلدك أو قد يكون محمراً، أو قد تشعر برعشة أو تكون متعرقاً). ضع علامة على «نعم» أو «لا» حسب ما إذا كنت تعاني من الأعراض أم لا. لا تترك أي فراغات خالية. إذا كان لديك أي أعراض لعدوى كوفيد-19، حتى لو كانت خفيفة، قم بالعزل فوراً.

ينبغي لك الخضوع لاختبار كوفيد-19.

عدد الأيام (منذ آخر تعرّض)	1	2	3	4	5	6	7
التاريخ							
صباحًا أو مساءً	صباحًا						
	مساءً						
درجة الحرارة							
هل تعتقد أنك مصاب بالحمى	نعم لا						
أعراض أخرى (قم بتدوين العَرَض)							
عدد الأيام (منذ آخر تعرّض)	8	9	10	11	12	13	14
التاريخ							
صباحًا أو مساءً	صباحًا						
	مساءً						
درجة الحرارة							
هل تعتقد أنك مصاب بالحمى	نعم لا						
أعراض أخرى (قم بتدوين العَرَض)							