

ما هو الحجر الصحي؟

1/11/2022



الحجر الصحي للأشخاص الذين تعرضوا لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، لكن لم تأتي نتيجة اختبارهم إيجابية أو لم تظهر عليهم الأعراض بعد. وهو يقيك بعيداً عن الآخرين حتى لا تنقل العدوى لشخص آخر دون أن تدري. لا يتعين عليك الخضوع للحجر الصحي المنزلي بعد المخالطة إذا كنت استكملت لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو إذا كنت قد أصبت بالفيروس في آخر 90 يوماً. يعني التعرض أنك خالطت عن قرب شخصاً مصاباً بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بينما كان ذلك الشخص ناقلاً للعدوى.

المخالطة تعني:

- 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 لرداذ العطس أو السعال أو التنفس بطريقة ما من شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

ارتدِ كمامة بالقرب من الآخرين.

يجب على كل من خالط شخصاً مصاباً بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ارتداء الكمامة في الأماكن العامة وبالقرب من الآخرين حتى مرور 10 أيام. تجنب الذهاب إلى الأماكن التي يصعب فيها ارتداء كمامة خلال هذه الأيام العشرة، مثل صالة الألعاب الرياضية أو المطعم.



يجب 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). يعني هذا أنك لم تأخذ جرعة معززة حتى الآن وقد مر أكثر من 5 شهور على تلقيك الجرعة الثانية من لقاح فايزر أو موديرنا أو أكثر من شهرين بالنسبة للقاح جونسون أند جونسون. ويمكن أن يعني هذا أيضاً أنك تلقيت جرعة واحدة فقط من لقاح فايزر أو موديرنا. الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و17 عاماً لم يحصلوا على كامل لقاحات فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) لو أنهم تلقوا جرعة واحدة فقط من لقاح فايزر؛ الجرعات المعززة ليست مدرجة في إرشادات الحجر الصحي للأطفال في الوقت الحالي.



متى يمكنني إنهاء الحجر الصحي؟

يمكنك إنهاء الحجر الصحي المنزلي بعد 5 أيام كاملة إذا لم يكن لديك أي أعراض. يمكنك العودة إلى العمل والمدرسة والأنشطة الأخرى طالما أنك ترتدي **كامامة محكمة جيدًا** بالقرب من الآخرين وفي الأماكن العامة لمدة 5 أيام أخرى بعد إنهاء الحجر الصحي المنزلي. فهذا يساعد على الحفاظ على سلامة الآخرين.



قد يحتاج بعض الأشخاص إلى الخضوع للحجر الصحي أو العزل لمدة تزيد عن 5 أيام لأن المكان الذي يعيشون فيه أو يعملون فيه يعرضهم وغيرهم لخطر أكبر للإصابة بفيروس كورونا. يجب على الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في بيئة حاشدة، مثل مؤسسة إصلاحية (سجن) أو منشأة رعاية طويلة الأمد أو مأوى للمشردين اتباع **هذه الإرشادات** الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية اتباع **هذه الإرشادات** الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

اخضع للاختبار بعد 5 أيام من تعرضك أو إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

وهذه فترة كافية تسمح بتراكم الفيروس في جسمك لكي يتم اكتشافه بواسطة الاختبارات. وابق في المنزل حتى تحصل على نتيجة الاختبار. يمكنك إنهاء الحجر الصحي المنزلي إذا جاءت نتيجة اختبارك سلبية في هذا الوقت. إذا لم تتمكن من إجراء الاختبار بعد 5 أيام من الحجر الصحي، أو اخترت عدم الخضوع له، فيتعين عليك البقاء في المنزل حتى مرور 10 أيام من آخر مرة خالطت فيها عن قرب شخصًا مصابًا بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). اخضع **للعزل** المنزلي إذا جاءت نتيجة اختبارك إيجابية.



راقب **أعراض** فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). اعزل نفسك في المنزل واخضع للاختبار على الفور إذا مرضت.

نحن نعلم أن هناك احتمالية أن يصاب الأشخاص مرة أخرى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). نعلم أيضًا أنه 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. توصي كل من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها وإدارة الصحة في ولاية يوتا بعدم الخضوع للاختبار بعد المخالطة إذا كان قد مر عليك **أقل من 90 يومًا** (حوالي 3 أشهر) منذ أول اختبار إيجابي لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، طالما لا تظهر عليك أعراض جديدة أو تتفاقم. ومع ذلك، إذا ظهرت عليك أي أعراض جديدة أو تفاقت أو مر **أكثر من 90 يومًا** 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) (تسمى حالة اختراق). لذلك ولكي نكون آمنين للغاية، نقتراح عليك الخضوع للاختبار بعد 5 أيام من مخالطتك، حتى وإن كنت قد تلقيت اللقاح.

الزم المنزل وابتعد عن الآخرين لأطول فترة ممكنة.

- لا تذهب إلى العمل أو إلى المدرسة أو إلى الأنشطة غير الدراسية أو إلى الشعائر الدينية أو إلى التجمعات العائلية أو غيرها من الأنشطة أثناء خضوعك للحجر المنزلي. ابق في المنزل ولا تخرج إلا للحصول على الرعاية الطبية.
- 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).
- عليك تقليل عدد الزائرين الذين يأتون إلى منزلك.
- لا تسافر حتى ينتهي حرك 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 كامامة بالقرب من الآخرين في حالة السفر.
- حاول البقاء على بُعد 6 أقدام أو مترين (حوالي ذراعين) على الأقل من الآخرين.