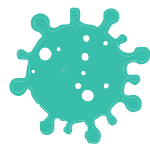
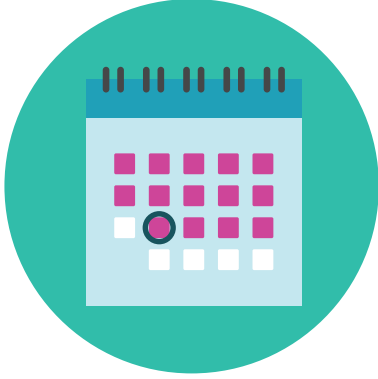

ماذا تفعل إذا كنت
في حجر صحي
أو عزل ذاتي
بسبب كوفيد-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

لماذا أنا في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً؟

الحجر الصحي هو للأشخاص الذين لم يُصابوا بالمرض وليست لديهم أي أعراض لمرض كوفيد-19، ولكن من المحتمل أن يكونوا قد تعرضوا للفيروس. سوف يُطلب منك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً إذا كنت قد تعرضت للفيروس. من الممكن أن تتعرض للفيروس بطرق شتى، مثل السفر إلى منطقة يوجد فيها الكثير من الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 أو المخالطة عن قرب لشخص مصاب به. إذا كانت نتيجة اختبار شخص في أسرتك أو بيتك إيجابية للفيروس، فيجب أن تخضع للحجر الصحي. الحجر الصحي يبيئك بعيداً عن الآخرين، حتى لا تنقل العدوى لشخص آخر.



ما الذي ينبغي عليّ أن أفعله في الحجر الصحي؟

- البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً.
- الحد من عدد الزائرين إلى منزلك.
- لا تترك منزلك إلا إذا كنت مضطراً أو للحصول على الرعاية الطبية.
- حاول أن تبقى على بُعد 6 أقدام على الأقل من الأشخاص الآخرين.
- قُم بتنظيف الأسطح التي كثيراً ما يتم لمسها (الهواتف، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومقابض المراحيض، ومقابض الحوض، وأسطح المناضد، وأي شيء معدني).



يسمى هذا بالتباعد الاجتماعي. التزم بالبقاء في المنزل بقدر الإمكان. اطلب من شخص آخر أن يذهب إلى المتجر لشراء البقالة أو المستلزمات لك. إذا لم يكن ذلك ممكناً، حاول الذهاب إلى المتجر فقط عندما تكون مضطراً لذلك. التباعد الاجتماعي مهم لأنه يبطئ من انتشار كوفيد-19. حتى إذا لم تكن مريضاً أو لم تكن تعاني من أي أعراض لمرض كوفيد-19، فينبغي أن تبقى في المنزل ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الجامعة أو الكنيسة. اجتناب الزحام يحميك ويحمي أسرتك. حاول البقاء على مسافة لا تقل عن 6 أقدام بعيداً عن الآخرين. إذا دعيتك الحاجة إلى الذهاب إلى أي مكان أو أن تكون بالقرب من مجموعات من الناس، فاحرص على غسل يديك بالصابون والماء في أسرع وقت ممكن. إذا لم يتوفر الصابون والماء، يمكنك استخدام مطهر يدين كحولي. إذا كان عمرك يزيد عن 60 عاماً أو كنت تعاني من مشكلات صحية أخرى، فعليك البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين.

هل سيتفقدني أحد كل يوم ليري كيف أشعر؟

قد يُطلب منك مراقبة الأعراض بإحدى طريقتين. تُسمى إحدى الطريقتين بالمراقبة النشطة. في حالة المراقبة النشطة، سوف يتصل بك شخص من الإدارة الصحية المحلية مرة واحدة كل يوم ليتفقد حالتك ويسألك عما تشعر به. وقد تتصل بك الإدارة الصحية للاطمئنان على حالتك. إذا فاتتك المكالمات، فمن المهم أن تعاود الاتصال بهم في أسرع وقت ممكن.

وتسمى الطريقة الأخرى المراقبة الذاتية. في حالة المراقبة الذاتية، لن تتصل بك الإدارة الصحية كل يوم. ولكن بدلاً من ذلك، ستراقب أنت أعراضك كل يوم وتتصل بالإدارة الصحية المحلية إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف. وإذا مرضت أو ظهرت لديك أعراض أخرى أثناء الحجر الصحي، فينبغي أن يتم اختبارك للكشف عن كوفيد-19.

أبداً كان نوع المراقبة التي يُطلب منك القيام بها، إذا عانيت من الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو آلام العضلات أو احتقان الحلق أو ضعف في حاسة التذوق أو الشم فيبادر بإجراء اختبار كوفيد-19. يمكنك العثور على موقع قريب منك لإجراء الاختبار على: <https://coronavirus.utah.gov/testing-locations/>.





لماذا أحتاج إلى تدوين درجة حرارتي وأعراضي لمدة 14 يومًا؟

إذا كنت قد تعرضت لفيروس كوفيد-19، فمن الممكن أن يستغرق الأمر ما يصل إلى 14 يومًا لمعرفة ما إذا كنت ستصاب بالمرض. لا يعني هذا أنك ستصاب بالمرض، ولكن من المهم أن تقوم بتدوين درجة حرارتك والأعراض التي تشعر بها كل يوم، تحسبًا لاحتمال إصابتك بالمرض.

إذا أصبت بالمرض وأنت في الحجر الصحي، فاتصل بالطبيب والإدارة الصحية. فقد تحتاج إلى إجراء اختبار كوفيد-19. كما يجب عليك أن تقوم بالعزل الذاتي على الفور.

الاختبار

قد تطلب منك الإدارة الصحية إجراء اختبار للكشف عن كوفيد-19، حتى إذا لم تشعر بأنك مريض.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فاتبع إرشادات العزل الذاتي في صفحة 5. سوف يتصل بك شخص من الإدارة الصحية.

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية، فيجب أن تكمل الحجر الصحي لمدة 14 يومًا حتى إذا لم تشعر بأنك مريض.



كيف أراقب الأعراض التي أتعرض لها؟

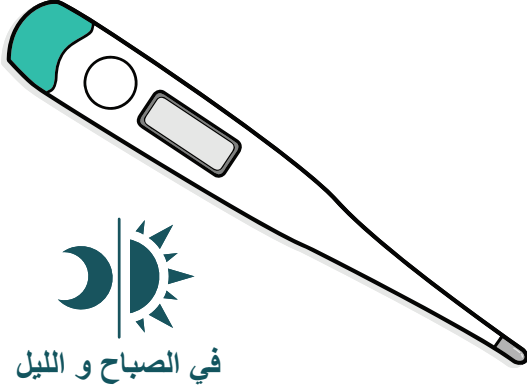
اتبع الخطوات التالية للتحقق من الأعراض ودون معلوماتك. ستحتاج إلى القيام بهذه الخطوات مرتين يوميًا طوال مدة 14 يومًا التي تقضيها في الحجر الصحي ما لم تطلب منك الإدارة الصحية أن تتوقف. سوف تخبرك الإدارة الصحية بتاريخ آخر تعرض والتاريخ الذي يمكنك فيه التوقف عن تدوين درجة الحرارة والأعراض.



for



الخطوة رقم 1 **قُم بقياس درجة الحرارة مرتين (2) يوميًا. افعل ذلك يوميًا لمدة 14 يومًا.**



- استخدم الترمومتر لقياس درجة الحرارة.
- إذا لم يكن لديك ترمومتر، فقم بتدوين ما إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالحمى (قد تشعر بالسخونة في جلدك أو قد يكون مُحمرًا، أو قد تكون لديك رعشة أو تكون متعرقًا).
- قُم بقياس درجة الحرارة مرة واحدة في الصباح ومرة واحدة في المساء. إذا نسيت قياس درجة الحرارة، فعليك أن تقوم بقياسها فور أن تتذكر.

أمور مهمة يجب أن تعرفها بشأن قياس درجة الحرارة:

انتظر **30** دقيقة
بعد أن تتناول الطعام، والشراب أو ممارسة الرياضة

انتظر مدة 30 دقيقة بعد أن تتناول الطعام، أو الشراب، أو ممارسة الرياضة قبل قياس درجة حرارتك.



انتظر **6** ساعات
بعد أن تتناول أي دواء

قُم بقياس درجة الحرارة قبل أن تتناول أي أدوية. فبعض الأدوية تخفض درجة الحرارة ما يجعل من الصعب معرفة ما إذا كنت مصابًا بحمى أم لا. انتظر مدة 6 ساعات قبل قياس درجة الحرارة بعد تناول أدوية مثل:

- اسيتامينوفين، ويُسمى أيضًا باراسيتامول (تيلينول)
- أيبوبروفين
- أسبيرين



استخدم ترمومتر الأذن للأطفال أقل من 4 سنوات.



من الأفضل أن تستخدم ترمومتر الأذن للأطفال الصغار، والرضع، والأطفال في سن أقل من 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 ما إذا كنت تقوم بقياس درجة حرارة طفلك تحت الإبط.

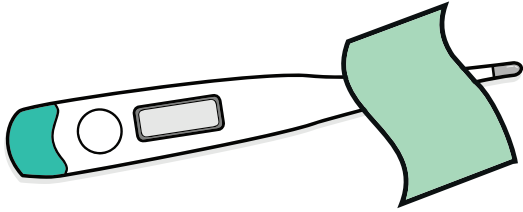


دَوْن درجة الحرارة والأعراض على النموذج الموجود في نهاية هذا الكتاب. افعل ذلك يوميًا لمدة 14 يومًا.

الخطوة رقم 2



- تاريخ آخر تعرّض في النموذج هو تاريخ اليوم الذي تعرضت فيه لفيروس كوفيد-19. وقد يكون تاريخ آخر مرة كنت فيها مخالطًا عن قرب لشخص كانت نتيجة اختباره إيجابية لفيروس كوفيد-19 أو تاريخ يوم عودتك إلى المنزل بعد السفر. التاريخ الذي يمكنك أن تتوقف فيه عن مراقبة درجة حرارتك وأعراضك هو بعد 14 يومًا من تاريخ التعرّض. إذا كنت لا تعرف ما هي هذه التواريخ، اتصل بالإدارة الصحية. أدخل كل التواريخ لمدة 14 يومًا. لا تترك أي فراغات خالية.
- اكتب درجة حرارتك في النموذج الموجود في نهاية هذا الكتاب. ينبغي أن تقيس درجة الحرارة مرتين (2) يوميًا. قس درجة الحرارة مرة واحدة في الصباح ومرة واحدة في المساء.
- إذا كانت لديك أي من الأعراض المذكورة في النموذج، فاكتب "Y" للإجابة نعم أو "N" للإجابة لا.



نظّف الترمومتر في كل مرة يستخدمه أي شخص.

الخطوة رقم 3

إذا كنت مصابًا بحمى، أو سعال، أو ضيق في التنفس، أو ألم في العضلات، أو احتقان في الحلق، أو ضعف في حاسة التذوق أو حاسة الشم:

الخطوة رقم 4



- إذا كنت تشعر بأنك في حاجة لزيارة الطبيب فوراً، فاتصل بالطبيب وأخبره بأنك تخضع للمراقبة بشأن كوفيد-19 قبل أن تتوجه إلى عيادته أو المستوصف.
- إذا كنت تعتقد أنك بحاجة إلى الاتصال برقم النجدة 911، فأخبرهم أنك تخضع للمراقبة بشأن كوفيد-19.
- اتصل بالإدارة الصحية المحلية. إذا لم تستطع الوصول إليهم، فاتصل بالإدارة الصحية لولاية يوتا على الرقم 1-888-374-8824.
- إذا كانت درجة حرارتك 100.4 فهرنهايت/38 مئوية أو أعلى، فهذا معناه أنك مصاب بحمى.
- إذا قُست درجة حرارة طفلك تحت الإبط وكانت درجة الحرارة 99.4 فهرنهايت/37.4 مئوية أو أعلى، فهذا يعني أن طفلك مصاب بحمى. من المهم أن تخبر الطبيب أو الإدارة الصحية المحلية ما إذا كنت تقوم بقياس درجة حرارة طفلك تحت الإبط.

اتصل بالطبيب أولاً للحصول على التعليمات

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



متى أدخل في العزل الذاتي؟

العزل الذاتي هو للأشخاص المرضى أو الذين كانت نتيجة اختبارهم إيجابية لفيروس كوفيد-19. يجب على كل من يعيش في منزلك أن يبقى في المنزل إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 لأي شخص في المنزل إيجابية. العزل الذاتي إجراء للأشخاص الذين لا تبلغ شدة مرضهم درجة تستدعي دخول المستشفى. وقد يخبرك الطبيب بأن تتعافى في المنزل. العزل يُبعد الأشخاص المرضى عن الأصحاء لإيقاف انتشار المرض.



العزل الذاتي يعني:



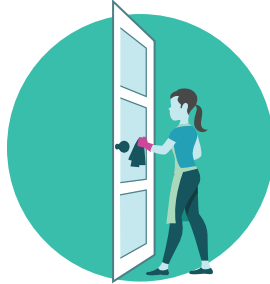
استخدم حمامًا مختلفًا عن الذي يستخدمه الآخرون



حاول البقاء في غرفة مختلفة



اغسل يديك بالصابون والماء



نظّف الأسطح التي يتكرر لمسها



ارتد قناع الوجه إذا اضطرت إلى التواجد بالقرب من الآخرين

- البقاء في المنزل ما لم تكن بحاجة إلى رعاية طبية.
- أن تحاول البقاء في غرفة مختلفة عن الأشخاص الآخرين في منزلك. وإذا لم يكن ذلك ممكنًا، فعليك البقاء بعيدًا عن الأشخاص الآخرين بمسافة 6 أقدام على الأقل.
- أن تحاول استخدام حمام مختلف عن الذي يستخدمه الأشخاص الآخرون الذين يعيشون في منزلك.
- أن تقوم بتنظيف الأسطح التي كثيراً ما يتم لمسها (الهواتف، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومقابض المراحيض، ومقابض الحوض، وأسطح المناضد، وأي شيء معدني).
- ألا تسافر إذا كنت مريضًا.
- أن تغطي فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بكمك (ليس بيديك) عند السعال أو العطس.
- أن تغسل يديك بالصابون والماء فوراً بعد السعال، أو العطس، أو التمخط من الأنف. إذا لم يكن لديك صابون أو ماء، يمكنك استخدام مطهر/مقعم يدين يحتوي على الكحول. حاول أن تستخدم مطهر يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% إلى 95%.
- ارتداء قناع وجه إذا كنت مضطراً لأن تكون بالقرب من أشخاص آخرين (إذا كنت مضطراً للتواجد معهم في نفس الغرفة أو السيارة). إذا لم يكن بإمكانك ارتداء قناع الوجه لأنه يجعل من الصعب عليك أن تتنفس، فعليك البقاء في غرفة أخرى مختلفة بعيداً عن الأشخاص الآخرين. وإذا دخل الناس إلى غرفتك، فيجب عليهم ارتداء قناع الوجه.



متى يمكنني أن أتوقف عن العزل الذاتي؟

إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية وكانت لديك أعراض

يجب أن تبقى منعزلاً عن الأشخاص الآخرين إلى أن تزول الحمى، وتتحسن الأعراض التي ظهرت عليك لمدة لا تقل عن 24 ساعة على الأقل وبعد مرور 10 أيام على الأقل منذ بداية الإصابة بالمرض. وهذا يعني أنك لم تتناول دواءً لخفض درجة الحرارة وأن جميع الأعراض الأخرى قد زالت. ويجب أن يخضع جميع الأشخاص الآخرين في منزلك للحجر الصحي مدة 14 يوماً منذ آخر مرة كانوا فيها حولك. يجب على الجميع في منزلك البقاء في حجر صحي حتى تتحسن حالة الجميع.

إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لكن لم تظهر عليك أعراض

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية ولكن لم تظهر عليك أي أعراض، يمكنك إيقاف العزل الذاتي بعد مرور 10 أيام على نتيجة الاختبار الإيجابي.

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية، فيجب أن تكمل مدة الحجر الصحي 14 يوماً حتى إذا لم تشعر بأنك مريض.

**إذا خضعت للحجر الصحي والعزل الذاتي، فينبغي أن يوقف ذلك معظم، وليس كل، انتقال كوفيد-19، إلى الأشخاص الآخرين الذين تخالطهم عن قرب. ينتشر فيروس كوفيد-19 بسهولة أكثر حين يكون عندك أعراض (عندما تكون مصاباً بالسعال والحمى). بعد أن تتعافى من كوفيد-19، يصبح احتمال أن تنتشر الفيروس إلى شخص آخر أقل كثيراً.

كيف أتصل بالإدارة الصحية المحلية؟

ينبغي عليك الاتصال بالإدارة الصحية المحلية أولاً إذا كانت لديك أسئلة. إذا لم تتمكن من الوصول إلى الإدارة الصحية المحلية، اتصل بالإدارة الصحية لولاية يوتا على الرقم: 1-888-EPI-UTAH (8824-374).

- (435) 792-6500. الإدارة الصحية في بير ريفر (Bear River)
مقاطعات بوكس الدر (Box Elder)، كاش (Cache)، ريتش ((Rich))
إدارة الصحة العامة المركزية لولاية يوتا
(435) 896-5451. مقاطعات جواب (Juab)، ميلارد (Millard)، سانبيت (Sanpete)، سيفيير (Sevier)، وين ((Wayne)):
(801) 525-5000. الإدارة الصحية لمقاطعة دافيز (Davis)
(385) 468-4100. الإدارة الصحية لمقاطعة سولت ليك (Salt Lake)
(435) 359-0038. إدارة الصحة العامة لسان هوان (San Juan)
(435) 637-3671. الإدارة الصحية لجنوب شرق ولاية يوتا.
مقاطعات كربون (Carbon)، إميري (Emery)، جراند ((Grand))
(435) 673-3528. إدارة الصحة العامة لجنوب شرق ولاية يوتا.
مقاطعات بيفر (Beaver)، جارفيلد (Garfield)، أيرون (Iron)، كين (Kane)، واشنطن (Washington)
(435) 333-1500. الإدارة الصحية لمقاطعة سوميت (Summit)
(435) 277-2440. الإدارة الصحية لمقاطعة تويولي (Tooele).
(435) 247-1177. الإدارة الصحية للمقاطعات الثلاث
مقاطعات داجيت (Daggett)، دانتشيزن (Duchesne)، أوينتاه (Uintah)
(801) 851-7000. الإدارة الصحية لمقاطعة يوتا (Utah)
(435) 654-2700. الإدارة الصحية لمقاطعة واساتش (Wasatch).
(801) 399-7100. الإدارة الصحية لمقاطعة ويبر ومورجان (Weber-Morgan)

