

لعرض هذا المستند بلغات مختلفة أو بتنسيق الويب، تفضل بزيارة ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare

موجز

هذه الإرشادات مخصصة للأشخاص الذين يعانون من أعراض ويشعرون بالقلق والتي قد تكون بسبب COVID-19. يعاني الأشخاص المصابون بـ COVID-19 من مجموعة واسعة من الأعراض، تتراوح من مرض خفيف إلى شديد. كبار السن والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة مثل أمراض القلب أو الرئة أو مرض السكري هم أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات أكثر خطورة بسبب COVID-19. لا تظهر أعراض على بعض الأشخاص المصابين بـ COVID-19.

هام: إذا كنت تعاني من أعراض COVID-19، فتحدث إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية واحصل على اختبار COVID-19. يجب عليك البقاء في المنزل وحماية الآخرين حتى تحصل على نتيجة اختبار COVID-19 الخاص بك أو حتى يخبرك مقدم الخدمة الخاص بك أنك لست مصاباً بـ COVID-19.

إذا كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية أو اعتقد طبيبك أنك مصاب بـ COVID-19، فيجب عليك اتباع [تعليمات العزل المنزلي](#) بعناية.

إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية لـ COVID-19 أو أخبرك مقدم الخدمة الخاص بك أنك لست مصاباً بـ COVID-19، فعليك البقاء في المنزل حتى تكون اختفاء الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة لمدة 24 ساعة على الأقل.

أعراض COVID-19

قد تظهر الأعراض بعد يومين إلى 14 يوماً من التعرض للفيروس وقد تشمل:

حمى أو قشعريرة	فقدان جديد لحاستي التذوق أو الشم
سعال	صداع
ضيق في التنفس/صعوبة في التنفس	التهاب الحلق
إرهاق	غثيان أو قيء
آلام العضلات أو الجسم	إسهال
سيلان أو انسداد الأنف	

لا تشمل هذه القائمة جميع أعراض COVID-19. قد لا يعاني بعض المصابين بـ COVID-19 من أعراض.

احصل على اختبار وتحدث إلى طبيبك

- إذا ظهرت عليك أي من الأعراض المذكورة أعلاه، أو أي أعراض غير موجودة في القائمة تثير قلقك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وقم بإجراء اختبار لـ COVID-19. قم بتدوين اليوم الذي بدأت فيه الأعراض لأول مرة.
- إذا كان عمرك 65 عاماً أو أكثر أو كنت تعاني من مشكلة صحية مثل مرض مزمن أو ضعف في جهاز المناعة، فمن المهم بشكل خاص أن تخبر طبيبك أنك تعاني من هذه الأعراض الجديدة.
- إذا كنت بحاجة للمساعدة في العثور على طبيب، فاتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 1-2-1، والمتوفر على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.
- للحصول على اختبار COVID-19، اتصل بطبيبك أو قم بزيارة lacounty.gov/testing، أو اتصل بالرقم 1-2-1. للحصول على المزيد من المعلومات حول اختبارات COVID-19، انقر [هنا](#).

- اطلب رعاية طبية فورية إذا ساءت الأعراض. إذا كانت الأعراض تهدد الحياة، فاتصل برقم 911.

اتصل على 911 في حالة وجود علامات تحذيرية طارئة



التعامل مع الضغط النفسي



- هذه الفترة مقلقة ومرهقة. قم بزيارة صفحة الويب [COVID-19](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health) التابعة لإدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس و صفحة الويب 211LA بالإضافة إلى ذلك، تتوفر الإرشادات والمصادر - بما في ذلك المعلومات المتعلقة بالخطوط الساخنة للأزمات - على صفحة الويب الخاصة بمراكز السيطرة على الأمراض [والتعامل مع الضغط النفسي](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health).
- يتمتع سكان مقاطعة لوس أنجلوس بالوصول المجاني إلى [Headspace Plus](https://www.headspace.com). هذه مجموعة من مصادر اليقظة والتأمل باللغتين الإنجليزية والإسبانية، بالإضافة إلى تمارين الحركة والنوم للمساعدة في إدارة الضغط النفسي والخوف والقلق المتعلق بـ COVID-19.
- إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص ما حول صحتك النفسية، فاتصل بطبيبك أو مركز إدارة الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على 854-7771 (800)، أو اتصل بالرقم 1-1-2.