

تعليمات الحجر الصحي المنزلي لجهات الاتصال الوثيقة لفيروس (COVID-19)

لعرض هذا المستند بلغات مختلفة أو بتنسيق الويب، فضل زيارة ph.lacounty.gov/covidquarantine

هذه الإرشادات للأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق مع شخص تم تشخيصه أو مشكوك بإصابته بمرض فيروس كورونا 2019. إذا كنت عاملاً في مجال الرعاية الصحية أو المستجيب الأول، فيرجى الرجوع إلى إرشادات صاحب عملك.

للاطلاع على المتطلبات القانونية التي تنص على أنه يجب على جميع الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق مع أشخاص تم تشخيصهم أو من المحتمل أن يكونوا مصابين بـ COVID-19 أن يقومون بالحجر الصحي، راجع (أمر الحجر الصحي الطارئ للصحة العامة) [Public Health Emergency Quarantine Order](#)

ما سبب أهمية الحجر الصحي

يستخدم ([الحجر الصحي](#)) [Quarantine](#) لإبقاء شخص قد يكون قد تعرض لـ COVID-19 بعيداً عن الآخرين. يساعد الحجر الصحي على منع انتشار مرض قد يصيب قبل أن يعرف الشخص أنه مريض أو إذا كان مصاباً بالفيروس دون الشعور بالأعراض.

لقد كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب أو مشكوك بإصابته بمرض COVID-19، لذا من المهم أن تبقى في المنزل، وأن تفصل نفسك عن الآخرين، وأن تراقب صحتك. يرجى قراءة هذه التعليمات بعناية.

طول فترة الحجر

تعريف جهة الاتصال الوثيق

"جهة الاتصال الوثيق" هو أي من الأشخاص التاليين الذين تعرضوا لـ "شخص مصاب*" بينما هم معديون:

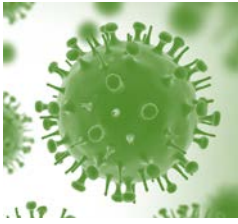
- أ. شخص كان في إطار 6 أقدام من المصاب لأكثر من 15 دقيقة
- ج. شخص كان لديه اتصال غير محمي بسوائل الجسم و/أو إفرازاته، على سبيل المثال، السعال أو العطس أو مشاركة الأواني أو اللعاب، أو توفير الرعاية دون ارتداء معدات الحماية المناسبة.

*الشخص المصاب هو أي شخص مصاب بـ COVID-19، أو مشكوك بإصابته بمرض COVID-19، ويعتبر معدياً من 48 ساعة قبل ظهور الأعراض لأول مرة حتى لم يعد مطلوباً عزله (كما هو موضح في [تعليمات العزل المنزلي للأشخاص الذين يعانون من COVID-19](#)) [Home Isolation Instructions for People with COVID-19](#) والذي يمكن الوصول إليها على ph.lacounty.gov/covidisolation). أي شخص لديه اختبار COVID-19 إيجابي وليس لديه أعراض يعتبر معدياً من 48 ساعة قبل إجراء الاختبار حتى 10 أيام بعد الاختبار.

طول فترة الحجر الصحي

- تحتاج إلى البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً من آخر مرة كان لديك اتصال وثيق مع الشخص المصاب. يجب على الشخص المصاب اتباع [تعليمات العزل المنزلي للأشخاص المصابين بمرض COVID-19](#) ([Home Isolation Instructions for People with COVID-19](#)).
- إذا كنت لا تزال تعيش مع الشخص المصاب أو تعتني به، فإن مقدار الوقت الذي يجب عليك قضاءه في الحجر يعتمد على نوعية الاتصال لديك - ابحث عن الموقف الأكثر تشابهاً مع وضعك في قسم "كيف أحسب تاريخ الانتهاء من فترة الحجر الصحي الخاصة بي" في نهاية هذه الإرشادات.





تعليمات الحجر الصحي المنزلي لجهات الاتصال الوثيقة لفيروس (COVID-19)

- إذا كنت لا تعرف متى تعرّضت للشخص المصاب وتلقيت أمر الحجر الصحي الطارئ للصحة العامة، فإن آخر يوم من الحجر الصحي هو 14 يومًا من تاريخ إصدار الأمر.

الخضوع لاختبار COVID-19

كجهة اتصال وثيقة مع شخص مصاب بمرض COVID-19، يوصى بإجراء اختبار.

- للحصول على اختبار، اتصل بطبيبك، قم بزيارة covid19.lacounty.gov/testing، أو اتصل على الرقم 1-1-2.
 - اتخذ الاحتياطات اللازمة عندما تذهب لإجراء الاختبار، حتى لا تصيب الآخرين عن غير قصد. راجع [\(إذا كان عليك الخروج للحصول على رعاية طبية أو لاختبار COVID-19\)](#) [\(If you do have to go out for medical care or for COVID-19\)](#) أدناه.

- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية:

○ هذا يعني أنك مصاب بـ COVID-19

○ تحتاج إلى اتباع [\(تعليمات العزل المنزلي للأشخاص المصابون بـ COVID-19\)](#) [Home Isolation Instructions for People with COVID-19](#)

[People with COVID-19](#)

○ تحتاج إلى إخبار جميع جهات الاتصال الخاصة بك بالحجر الصحي وإعطائهم هذه التعليمات.

- إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية:

○ قد لاتزال مصابًا، ولكن من السابق لأوانه الظهور في الاختبار.

○ تحتاج إلى البقاء في الحجر الصحي حتى 14 يومًا بعد تعرضك الأخير للشخص المصاب.

○ راقب أعراضك واتبع التعليمات أدناه.

تعليمات أثناء فترة الحجر الصحي

لمنعك من النشر غير المتعمد لفيروس COVID-19 إلى الأشخاص غير المصابين، يجب عليك تقييد الأنشطة والحد من جميع التحركات التي قد تجعلك على اتصال بالآخرين خلال فترة الحجر الصحي.

- ابقَ في المنزل. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. يمكنك فقط مغادرة مكان الحجر الصحي أو دخول مكان عام أو خاص آخر للحصول على الرعاية الطبية اللازمة.

- لا تستقبل زوّاراً.

- افصل نفسك عن الآخرين في منزلك (ما لم يتم حجزهم في الحجر الصحي هم أيضًا).

○ الزم البقاء في غرفة معينة وبعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك. من المهم بشكل خاص الابتعاد عن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة وهذا يشمل الأشخاص الذين يبلغون 65 عامًا أو أكثر، أو لديهم مشكلة صحية مثل مرض مزمن أو ضعف جهاز المناعة.

○ استخدم حمامًا منفصلاً. إن وُجد.

○ ابق على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين. وإذا تعذر ذلك، فعليك ارتداء غطاء الوجه القماشي (انظر قسم [غطاء الوجه](#))

[القماشي \(Cloth face coverings\)](#) (أدناه).

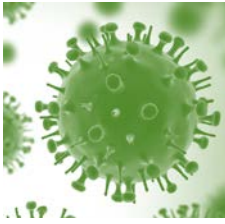
- لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى.

- لا تعد أو تقدم الطعام للآخرين.

الحصول على المساعدة بشأن الطعام والضروريات الأخرى

- إذا لم يكن لديك شخص لمساعدتك، يمكنك الترتيب لترك الطعام والضروريات الأخرى على بابك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على الطعام أو الضروريات الأخرى، فاتصل على الرقم 1-1-2، أو قم بزيارة 211la.org أو موقع مصادر الصحة العامة ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm.

العودة للعمل أو المدرسة



تعليمات الحجر الصحي المنزلي لجهات الاتصال الوثيقة لفيروس (COVID-19)

- عندما تنتهي فترة الحجر الصحي الخاصة بك (راجع كيفية احتساب متى تنتهي فترة الحجر الصحي الخاصة بك) [How to Calculate When Your Quarantine Period Ends](#)، يمكنك استئناف أنشطتك المعتادة، بما في ذلك العودة إلى العمل و/أو المدرسة. لا تحتاج إلى رسالة من الصحة العامة أو اختبار سلبي للعودة إلى العمل أو المدرسة.
- إذا ظهرت عليك أعراض، فأنت بحاجة إلى اتباع [تعليمات العزل المنزلي](#) [Home Isolation Instructions](#) للعودة إلى العمل أو المدرسة.

راقب صحتك واعرف ماذا تفعل إذا ظهرت عليك أعراض

- من المهم مراقبة صحتك بحثاً عن [علامات وأعراض COVID-19](#) ([signs and symptoms of COVID-19](#)) التي قد تشمل ما يلي: الحمى أو القشعريرة، السعال، ضيق في التنفس أو صعوبة التنفس، الإرهاق، آلام في العضلات أو الجسم، الصداع، التهاب الحلق، الغثيان أو القيء، إسهال، احتقان أو سيلان في الأنف أو فقدان جديد لحاستي التذوق والشم. قائمة الأعراض هذه ليست شاملة.
- إذا ظهرت عليك أي من هذه الأعراض أو أي أعراض أخرى تهلك، فاستشر مقدم الرعاية الطبية الخاص بك. أخبرهم أنك جهة اتصال لشخص مصاب بـ COVID-19. إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة مثل صعوبة في التنفس، أو تشعر بألم أو ضغط في صدرك، أو لديك ازرقاق في الشفاه أو الوجه، أو تعاني من بداية جديدة من الارتباك أو صعوبة في الاستيقاظ، اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ. إذا لم يكن لديك مقدم رعاية طبية، فاتصل على الرقم 1-1-2.
- قم بتدوين الوقت الذي بدأت فيه الأعراض في الظهور واتباع [التعليمات الرئيسية للعزل المنزلي للأشخاص المصابين بـ COVID-19](#) [Home Isolation Instructions for People with COVID-19](#).

إذا كان عليك الخروج للحصول على رعاية طبية أو للخضوع لاختبار COVID-19:

- قم بارتداء كمامة جراحية. إذا لم يكن لديك كمامة، فقم بارتداء غطاء الوجه القماشي (انظر قسم [غطاء الوجه القماشي](#) أدناه) [Cloth Face Covering](#).
- استخدم سيارة خاصة إن أمكن. إذا لم تتمكن من القيادة بنفسك، فتأكد من الحفاظ على أكبر مسافة ممكنة بينك وبين السائق، وارتدي غطاء الوجه القماشي - إن أمكن - واترك النوافذ مفتوحة. لا يجب استخدام وسائل النقل العام.

التعامل مع الضغط النفسي

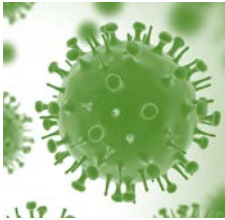
قد يكون COVID-19 والحجر الصحي مرهقين للأشخاص، قم بزيارة [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](#) لمعرفة كيفية رعاية صحتك النفسية ودعم أحبائك. إذا كنت بحاجة إلى التحدث مع شخص ما بشأن صحتك النفسية، فاتصل بطبيبك أو بخطط المساعدة الخاص بمركز الوصول إلى الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 854-7771 (800)، المتاح أيضًا على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

أغطية الوجه القماشية

يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال دون سن الثانية أغطية الوجه القماشية. يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و8 استخدامها ولكن تحت إشراف الكبار لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاختناق. لا يجب وضع كمامة أو غطاء الوجه القماشي على أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو لا يستطيع إزالته دون مساعدة. لمزيد من المعلومات، راجع [إرشادات لأغطية الوجه القماشية](#) ([Guidance for Cloth Facing Coverings](#)).

كيف تحسب متى تنتهي فترة الحجر الصحي

ستحتاج إلى البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا من تاريخ آخر اتصال وثيق لك مع شخص مصاب. راجع ["طول فترة الحجر الصحي"](#) ([Length of quarantine period](#)) في الصفحة 1 للحصول على تعريف الاتصال الوثيق والأمثلة أدناه لمعرفة كيفية حساب آخر تاريخ في فترة الحجر.



تعليمات الحجر الصحي المنزلي لجهات الاتصال الوثيقة لفيروس (COVID-19)

1. ليس لديك مزيد من الاتصال بالشخص المصاب

أ. آخر يوم من الحجر الصحي هو 14 يومًا من تاريخ آخر اتصال وثيق لك بهم.
مثال:

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{آخر اتصال قريب لك مع الشخص المصاب:} \\ \hline \text{1 يناير} \\ \hline \end{array} + 14 \text{ يومًا} = \begin{array}{|c|} \hline \text{آخر يوم لك في الحجر} \\ \hline \text{الصحي:} \\ \hline \text{15 يناير} \\ \hline \end{array}$$

2. يمكنك الاستمرار في الاتصال بالشخص المصاب

على سبيل المثال، أنت تعيش مع و/أو تهتم بالشخص المصاب بمرض COVID-19

أ. إذا كان بإمكانك تجنب الاتصال الوثيق (انظر [التعريف](#) في الصفحة 1)، فإن آخر يوم من الحجر الصحي الخاص بك هو 14 يومًا من تاريخ بدء الشخص المصاب (الأشخاص المصابون) في أسرتك باتتبع تعليمات العزل المنزلي للأشخاص المصابون بمرض COVID-19 (Home Isolation) ([Instructions for People with COVID-19](#))
مثال:

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{بدأ الشخص المصاب (الأشخاص المصابون) باتتبع} \\ \hline \text{تعليمات العزل المنزلي:} \\ \hline \text{5 يناير} \\ \hline \end{array} + 14 \text{ يومًا} = \begin{array}{|c|} \hline \text{آخر يوم لك في الحجر} \\ \hline \text{الصحي:} \\ \hline \text{19 يناير} \\ \hline \end{array}$$

إذا كان لديك اتصال وثيق (انظر [التعريف](#) في الصفحة 1)، مع ذلك الشخص في أي وقت، يجب أن تبدأ فترة العزل لمدة 14 يومًا من اليوم الأخير الذي كان لديك اتصال وثيق به.

مثال:

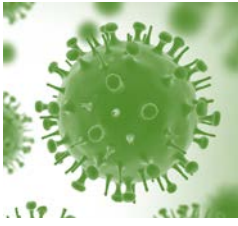
$$\begin{array}{|c|} \hline \text{بدأت الحجر الصحي:} \\ \hline \text{5 يناير} \\ \hline \end{array} \rightarrow \begin{array}{|c|} \hline \text{كان لديك اتصال وثيق آخر مع شخص} \\ \hline \text{مصاب:} \\ \hline \text{8 يناير} \\ \hline \end{array} + 14 \text{ يومًا} = \begin{array}{|c|} \hline \text{آخر يوم لك في} \\ \hline \text{الحجر الصحي:} \\ \hline \text{22 يناير} \\ \hline \end{array}$$

ب. إذا لم تتمكن من تجنب الاتصال الوثيق (انظر [التعريف](#) في الصفحة 1)، فإن آخر يوم لك في الحجر الصحي هو 14 يومًا من تاريخ إخبار الشخص المصاب بأنه "تم تعافيه" لوقف العزل.

مثال:

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{تعافي الشخص المصاب لوقف العزل:} \\ \hline \text{15 يناير} \\ \hline \end{array} + 14 \text{ يومًا} = \begin{array}{|c|} \hline \text{آخر يوم لك في الحجر الصحي:} \\ \hline \text{29 يناير} \\ \hline \end{array}$$

3. لقد تلقيت أمرًا بالحجر ولكن لا تعرف متى تم تعرضك



تعليمات الحجر الصحي المنزلي لجهات الاتصال الوثيقة لفيروس (COVID-19)

أ. آخر يوم لك في الحجر الصحي هو 14 يومًا من تاريخ إصدار الأمر.
مثال:

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{تاريخ إصدار أمر الحجر:} \\ \hline \text{20 يناير} \\ \hline \end{array} + 14 \text{ يومًا} = \begin{array}{|c|} \hline \text{آخر يوم لك في الحجر الصحي:} \\ \hline \text{3 فبراير} \\ \hline \end{array}$$

معلومات إضافية

- قم بزيارة موقعنا على شبكة الإنترنت ph.lacounty.gov/media/Coronavirus لمزيد من المعلومات عن COVID-19 أو اتصل على الرقم 2-1-1 (المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع).
- يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك في حالة وجود أية أسئلة تتعلق بصحتك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية، فاتصل على الرقم 2-1-1.