

# تعليمات العزل المنزلي للأشخاص المصابين بعدوى COVID-19

لعرض هذا المستند بلغات مختلفة أو بتنسيق الويب، تفضل زيارة [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)

في مقاطعة لوس أنجلوس، إذا كنت مصابًا بـ COVID-19\* فيجب عليك اتباع التعليمات التالية:

- 1 عزل نفسك. و
- 2 أخبر [جهات الاتصال الوثيق](#) الخاصة بك بأنهم في حاجة إلى القيام بالحجر الصحي إذا كانت لديك نتيجة اختبار COVID-19 تشخيصي فيروسي.
- 3 [اتبع أمر العزل الصادر من مسؤول الصحة](#) جنبًا إلى جنب مع الخطوات الواردة أدناه

\*أنت تعتبر مصابًا بـ COVID-19، إذا كان لديك اختبار تشخيصي فيروسي إيجابي (مسحة أو لعاب) لـ COVID-19 و/أو يعتقد مقدم الرعاية الصحية أنك مصاب بـ COVID-19.

ملحوظة: ملاحظة: إذا كنت قد أصبت مؤخرًا بـ COVID-19 (خلال الـ 90 يومًا الماضية) ولديك الآن اختبار تشخيصي إيجابي جديد لـ COVID-19 ولكن لا تعاني من أعراض، فتحدث مع طبيبك لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بـ COVID-19 مرة أخرى.

يرجى المساعدة في إبطاء انتشار COVID-19 من خلال الرد على الهاتف إذا تلقيت مكالمة من "LA Public Health" أو 1-833-641-0305 ([اطلع على متتبع المكالمات](#)).

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، ولكنك لم تتلقى مكالمة بعد، يرجى الاتصال بالرقم 1-833-540-0473 من الساعة 8 صباحًا وحتى 8:30 مساءً طوال أيام الأسبوع.

## اعزل نفسك: ابق بالمنزل



يجب عليك البقاء بالمنزل وفصل نفسك عن الآخرين حتى تنتهي مدة العزل المنزلي.

- ابق بعيداً عن أفراد وحدتك المعيشية.
- لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة.
- إذا كان يجب عليك مغادرة المنزل للحصول على الرعاية الطبية الأساسية، فُد سيارتك بنفسك - إذا أمكن. إذا لم تتمكن من القيادة بنفسك، احتفظ بأكبر مسافة ممكنة بينك وبين السائق والآخرين (على سبيل المثال، اجلس في المقعد الخلفي)، واترك النوافذ مفتوحة، وارند كامامة - إن أمكن. إذا لم يكن لديك كامامة، فارتدي غطاء الوجه القماشي (انظر [أدناه](#)).
- إذا كان هناك شخص من خارج أسرتك يتسوق لشراء أغراضك، اطلب منه ترك الطعام واللوازم الأخرى على بابك - إذا أمكن. التقطها بعد مغادرة الشخص. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على خدمات توصيل مجانية، أو خدمات اجتماعية، أو عناصر أساسية مثل الطعام والأدوية، اتصل على 1-1-2 أو قم بزيارة صفحة الويب الخاصة بمصادر الصحة العامة على [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm).

## العمل والمدرسة

- إذا كنت تعمل أو تدرس في مكان كان من الممكن أن تصاب فيه بـ COVID-19 أو تنقله إلى الآخرين، فيرجى إخبار مكان عملك أو مدرستك حتى يتمكنوا من تقديم المشورة للاختبار و/أو الحجر الصحي حسب الحاجة.
- تتوفر معلومات حول تأمين الإعاقة والبطالة والإجازة الأسرية مدفوعة الأجر للأشخاص غير القادرين على العمل لأنهم أو أحد أفراد الأسرة بحاجة إلى العزل أو الحجر الصحي في [إدارة تنمية التوظيف في كاليفورنيا](#).
- لمزيد من المعلومات حول قضايا العمل ذات الصلة بـ COVID-19 - بما في ذلك استحقاقات الموظفين، وحماية العمال، والمصادر - اطلع على [الأسئلة الشائعة بشأن حقوق العمال](#).
- لا تحتاج إلى إجراء اختبار سلبي أو خطاب من الصحة العامة للعودة إلى العمل أو المدرسة.

**متى تنتهي مدة عزلي المنزلي؟**

إذا كنت تعاني من أعراض وكانت نتيجة اختبارك إيجابية لـ COVID-19 أو إذا كانت مقدم الرعاية الصحية يعتقد\* أنك مصاب بـ COVID-19، فيجب عليك البقاء بالمنزل حتى:

- مرور 10 أيام على الأقل\*\* منذ بداية ظهور الأعراض؛ و
- لم يكن لديك حمى لمدة 24 ساعة على الأقل (بدون استخدام دواء خافض للحرارة) و
- تحسّن أعراضك.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية لـ COVID-19 ولكنك لم تعاني أبدًا من أعراض:

- يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد إجراء الاختبار، ولكن
- إذا ظهرت عليك أعراض، فأنت بحاجة إلى اتباع التعليمات الواردة أعلاه

\* إذا اعتقد مقدم الرعاية الصحية في البداية أن أعراضك ناتجة عن COVID-19 ولكنهم أعادوا تقييم تشخيصك وخلصوا إلى أنك لست مصابًا، يمكنك التوقف عن العزل بمجرد مرور 24 ساعة بما أنك أصبحت خاليًا من الحمى دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة. ومع ذلك، إذا كنت تخضع لأوامر الحجر الصحي (لأنك على اتصال وثيق بشخص مصاب بـ COVID-19)، فيجب عليك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا من آخر اتصال لك مع ذلك الشخص.

\*\* إذا كنت تعاني من **حالة** تضعف بشدة جهاز المناعة، فقد تحتاج إلى البقاء في المنزل لمدة تزيد عن 10 أيام. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمزيد من المعلومات.

**ما يجب عليك فعله عندما تنتهي مدة العزل المنزلي**

- عندما **تنتهي مدة العزل المنزلي الخاص بك** (انظر المربع أعلاه)، يمكنك العودة إلى أنشطتك المعتادة، بما في ذلك العودة إلى العمل الشخصي و/أو المدرسة.
- استمر في ممارسة التباعد الجسدي (ابق على بعد 6 أقدام من الآخرين) وارتداء غطاء الوجه القماشى عندما تكون في الأماكن العامة حيث يوجد أشخاص آخرون.

**الحجر الصحي: أخبر جهات الاتصال الوثيق الخاصة بك أنهم بحاجة إلى الحجر الصحي**

أخبر جهات الاتصال الوثيق الخاصة بك أنهم يحتاجون للحجر الصحي.

إذا كانت لديك نتيجة اختبار COVID-19 تشخيصي (فيروسي) إيجابي، يجب عليك إخبار جهات الاتصال الوثيق الخاصة بك أنهم قد يكونوا مصابين بالعدوى ويحتاجون إلى الحجر الصحي لمدة 14 يومًا بعد آخر اتصال لهم معك. أعطهم **تعليمات الحجر الصحي المنزلي** المتوفرة بعدة لغات على [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine). يجب أن تقوم جهات الاتصال الوثيق الخاصة بك بالحجر الصحي حتى لو كانوا على ما يرام.

**تعريف جهات الاتصال الوثيق**

"جهة الاتصال الوثيق" هو أي من الأشخاص التاليين الذين تعرضوا لك أثناء الإصابة بالعدوى\*:

- أ. أي شخص كان في إطار 6 أقدام منك لأكثر من 15 دقيقة لمدة 24 ساعة أو أكثر
- ب. أي شخص كان لديه اتصال غير محمي بسوائل الجسم و/أو إفرازاته. على سبيل المثال، قمت بالسعال أو العطس عليهم، أو شاركت معهم أحد الأواني، أو كوبًا، أو لعبة معهم، أو قاموا بالاعتناء بك دون ارتداء معدات الوقاية المناسبة.

\* أنت تعتبر معديًا (يمكنك نقل COVID-19 للآخرين) من يومين قبل ظهور الأعراض لأول مرة حتى تنتهي مدة العزل المنزلي الخاصة بك. إذا كان اختبار إيجابيًا لـ COVID-19 ولكن لم تعاني من أي أعراض، فسيتم اعتبارك معديًا من يومين قبل إجراء الاختبار حتى 10 أيام بعد الاختبار.



للحصول على معلومات حول رعاية الأطفال الذين يعانون من أعراض COVID-19، [إرشادات لرعاية الأطفال الذين يعانون من أعراض COVID-19](#).

### الرعاية المنزلية

يعاني معظم الأشخاص المصابين بـ COVID-19 من مرض خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل. إليك الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمساعدتك على التحسن:

- استرح واشرب الكثير من السوائل
- تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل أسيتامينوفين (Tylenol®) لخفض الحمى والألم. لاحظ أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين لا يجب إعطاؤهم أي أدوية للبرد التي لا تستلزم وصفة طبية دون التحدث أولاً مع الطبيب.

### اسع للحصول على رعاية طبية

ابق على اتصال مع طبيبك واطلب الرعاية الطبية إذا تفاقت الأعراض. إذا كان عمرك 65 عامًا أو أكثر أو كنت تعاني من حالة طبية كامنة، فمن المهم بشكل خاص الاتصال بطبيبك حيث أنك قد تكون أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.

اتصل بالرقم 911 إذا كانت هناك علامات تحذيرية طارئة



يجب على الأشخاص الذين يعانون من علامات تحذيرية طارئة الاتصال بالرقم 911. إذا لم يكن الأمر عاجلاً، فاتصل بطبيبك قبل الزيارة. قد تتمكن من الحصول على المشورة عبر الهاتف.

### التعامل مع الضغط النفسي

يعد مرض COVID-19 والعزل الذاتي أمرًا مرهقًا للناس. قم بزيارة [صفحة الويب COVID-19](#) التابعة لإدارة الصحة النفسية بمقاطعة لوس أنجلوس وصفحة الويب 211LA [211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health) للحصول على المصادر المحلية لتلبية احتياجات ومخاوف الصحة النفسية. بالإضافة إلى ذلك، تتوفر الإرشادات والمصادر - بما في ذلك المعلومات المتعلقة بالخطوط الساخنة للأزمات - على [صفحة ويب مركز السيطرة على الأمراض](#) والوقاية منها، [التعامل مع الضغط النفسي](#).

يتمتع سكان مقاطعة لوس أنجلوس بالوصول المجاني إلى [Headspace Plus](#). هذه مجموعة من مصادر التوعية 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 بشأن صحتك النفسية، فاتصل بطبيبك أو بخط المساعدة الخاص بمركز الوصول إلى الصحة النفسية التابع لمقاطعة لوس أنجلوس على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 1-800-854-7771. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على رعاية صحية، فاتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس على الرقم 1-2-1. هذا الرقم متاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.



اتبع الخطوات التالية للمساعدة في منع انتشار المرض إلى الآخرين في منزلك ومجتمعك.

### افصل نفسك عن الآخرين في منزلك

- إذا كنت بحاجة إلى أن تكون في نفس الغرفة مع الأشخاص الآخرين، فقم بالإعداد لذلك بحيث يمكنك البقاء على بُعد 6 أقدام إذا كان ذلك ممكنًا. من المهم الابتعاد عن الأشخاص [الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير](#).
  - استخدم حمامًا منفصلاً. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فقم بتطهير الحمام بعد الاستخدام (انظر [معلومات التنظيف الواردة أدناه](#)).
  - افتح النوافذ أو استخدم مروحة أو مكيف هواء في الأماكن المشتركة في المنزل.
  - لا تسمح بدخول الزوار غير الأساسيين.
  - لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى.
- سيحتاج أي شخص لا يزال على اتصال وثيق بك إلى البقاء في الحجر الصحي لفترة أطول (انظر [تعليمات الحجر الصحي المنزلي](#)).

**ارتدِ كمامة أو غطاء الوجه القماشي عندما تكون بالقرب من الآخرين**

- ارتدِ كمامة ذات الاستعمال لمرة واحدة عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين. إذا لم يكن لديك كمامة، فارتدي غطاء وجه من القماش. لا تستخدم غطاء الوجه إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو كنت غير قادرًا على إزالته بدون مساعدة، أو تم إبلاغك بعدم ارتداء واحد من قبل مقدم الرعاية الطبية.
- إذا كنت غير قادرًا على ارتداء كمامة أو غطاء الوجه، فيجب على الأشخاص الذين يعيشون معك تجنب التواجد معك في نفس الغرفة. إذا كان يجب عليهم دخول الغرفة التي تتواجد فيها، فيجب عليهم ارتداء كمامة (أو إذا لم يكن لديهم واحدة، يمكنهم ارتداء غطاء الوجه القماشي). بعد مغادرة الغرفة، يجب عليهم تنظيف أيديهم على الفور، ثم إزالة الكمامة والتخلص منها وتنظيف أيديهم مرة أخرى.
- استخدم الكمامات وأغطية الوجه بحذر مع الأطفال. يجب ألا يرتدي الرضع والأطفال تحت سن الثانية أغطية الوجه القماشية. يجب على من تتراوح أعمارهم بين 2 و8 سنوات استخدامها تحت إشراف الكبار لضمان قدرة الطفل على التنفس بأمان وتجنب الاختناق.
- لمزيد من المعلومات، راجع [إرشادات أغطية الوجه القماشية](#).

**قم بتغطية السعال والعطس**

- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس. تخلص من المناديل الورقية في سلة قمامة مبطنة بعد كل استخدام. اغسل يديك أو استخدم معقم اليدين بعد السعال أو العطس.

**تجنب مشاركة الطعام أو الأغراض المنزلية الشخصية**

- لا تقم بإعداد أو تقديم الطعام للآخرين.
- لا تشارك الأطباق، أو كؤوس الشرب، أو الأكواب، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو الفراش مع أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة في منزلك.
- تأكد من غسل الأطباق وكؤوس الشرب وأواني الأكل بالصابون والماء بعد كل استخدام.

**اغسل يديك كثيرًا**

- اغسل يديك كثيرًا، خاصة بعد التمخيط من أنفك أو السعال أو العطس؛ والذهاب إلى الحمام؛ وقبل تناول الطعام أو إعداده؛ وبعد لمس الكمامة أو غطاء الوجه. استخدم الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- إذا لم يتوفر الماء والصابون، فقم بتنظيف يديك بمعقم لليدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل. غطي جميع أسطح يديك وأفركهما معًا لمدة 30 ثانية حتى يجف. استخدم الماء والصابون إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح.

**قم بغسل وتطهير جميع الأسطح "التي يتم لمسها بشكل متكرر" يوميًا**

- قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل المناضد، وأسطح الطاولة، ومقابض الأبواب، وتركيبات الحمام، والمرحاض، والهواتف، ولوحات مفاتيح الحاسوب، والأجهزة اللوحية، وطاولات السرير.
- قم بتنظيف وتطهير أي أسطح قد تحتوي على سوائل الجسم.
- استخدم رذاذ التنظيف المنزلي أو المناديل المطهرة. تأكد من اتباع التعليمات الملصقة على المنتج.
- إذا قام مقدمو الرعاية وجهات الاتصال بالمنزل بتنظيف سوائيل أو إفرازات الجسم أو ملامستها (مثل العرق أو اللعاب أو البلغم أو مخاط الأنف أو القيء أو البول أو الإسهال) فيجب عليهم ارتداء كمامة وقفازات ذات الاستعمال لمرة واحدة. بعد التنظيف، يجب عليهم إزالة القفازات والتخلص منها أولاً، وتنظيف أيديهم، ثم إزالة الكمامة والتخلص منها، وتنظيف أيديهم مرة أخرى.

انظر تعليمات التنظيف في [منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي في المنزل](#) و [الأسئلة الشائعة لمقدمي الرعاية](#).

**تحدث إلى الصحة العامة – تتبع جهات الاتصال**

- تتبع جهات الاتصال هي عملية بسيطة وسرية يتم استخدامها للمساعدة في إبطاء انتشار COVID-19.
- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية لـ COVID-19، فسوف تتلقى مكالمة من أخصائي الصحة العامة. يرجى القيام بدورك من خلال تلقي المكالمة والإجابة على بعض الأسئلة حول الأماكن التي قمت بزيارة والأشخاص الذين كنت حولهم أثناء إصابتك بالعدوى.
- سيتم الاتصال بالأشخاص الذين سوف تخبر الاختصاصي عنهم وسيطلب منهم البقاء في المنزل للمساعدة في منع الآخرين من الإصابة بالمرض. لن يتم إخبارهم باسمك أو معلومات الاتصال الخاصة بك. سيجيب الاختصاصي أيضًا عن أي أسئلة قد تكون لديك ويشارك معلومات حول الخدمات.
- إذا كان الاختبار إيجابيًا ولكنك لم تحصل على مكالمة بعد، فيرجى الاتصال بالرقم **1-833-540-0473** من الساعة 8 صباحًا حتى 8:30 مساءً، 7 أيام في الأسبوع.
- لمعرفة المزيد حول تتبع جهات الاتصال، انقر [هنا](#).

**المزيد من المعلومات**

- لمزيد من المعلومات حول COVID-19 ولعرض المصادر الواردة أعلاه بلغات متعددة، قم بزيارة [ph.lacounty.gov/media/coronavirus/](https://ph.lacounty.gov/media/coronavirus/).
- للمساعدة في العثور على خدمات التوصيل المجانية والخدمات الاجتماعية والعناصر الأساسية مثل الطعام والأدوية، قم بزيارة [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) أو اتصل على 2-1-1 (المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع).
- يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أي أسئلة تتعلق بصحتك. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية، فاتصل بالرقم 2-1-1.