



معلومات للأشخاص المعرضين لـ COVID-19

أنت مطالب* بالحجر الصحي إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بـ COVID-19. يعني هذا:

- أنك كنت على بعد 6 أقدام لمدة 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة 24 ساعة.
 - أنك تعرضت لاتصال غير محمي بسوائل و/أو إفرازات أجسامهم. على سبيل المثال، قاموا بالسعال أو العطس عليك، أو تشاركوا معك في كوبًا للشرب أو أواني الأكل، أو قمت بتقبيلهم، أو اعتنيت بهم دون ارتداء معدات الحماية المناسبة.
- * إذا كنت قد أصبت بـ COVID-19 باختبار فيروسي إيجابي (مسحة أو لعاب) في آخر 90 يومًا، فتحدث مع طبيبك حول الحاجة إلى الحجر الصحي. لا تحتاج إلى الحجر الصحي إذا تم تلقيحك بالكامل ضد COVID-19 ولا تعاني من أي أعراض. (التطعيم الكامل يعني مرور أسبوعين على جرعتك الثانية في سلسلة اللقاح المكونة من جرعتين أو مرور أسبوعين على اللقاح أحادي الجرعة.)

1 الحجر الصحي لمدة 10 أيام

- لمدة 10 أيام كاملة من آخر اتصال لك مع شخص مصاب بـ COVID-19، اتخذ الاحتياطات اللازمة لحماية الآخرين، بما في ذلك ما يلي:
- ابق في المنزل باستثناء الحصول على رعاية طبية.
- لا تستقبل زوارًا.
- افصل نفسك عن الآخرين الموجودين في منزلك. إذا كنت تريد أن تكون في نفس الغرفة مع الآخرين:
 - ارتد كمامة ذات طبقات متعددة وقياسًا مريحًا وفكر في الكمامة المزدوجة.
 - ابق على بعد 6 أقدام على الأقل. من المهم الابتعاد عن الأشخاص غير الملقحين المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة.
 - افتح النوافذ أو استخدم مروحة أو مكيف هواء.
 - نظف يديك كثيرًا.
- استخدم حمامًا منفصلاً إن أمكن. إذا لم يكن الأمر كذلك، فقم بتطهير الحمام بعد كل استخدام. يمكنك إنهاء الحجر الصحي الخاص بك بعد اليوم 10 إذا لم تكن تعاني من أي أعراض.

2 اخضع لاختبار COVID-19

- لإجراء الاختبار، اتصل بطبيبك، أو 1-1-2، أو قم بزيارة [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing). عند إجراء الاختبار، ارتد كمامة مناسبة بشكل جيد بطبقات متعددة أو كمامة مزدوجة. استخدم سيارة خاصة إذا أمكن.
- إذا كان الاختبار سلبيًا، فلا يزال يتعين عليك الحجر الصحي لمدة 10 أيام كاملة. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فسوف تحتاج إلى العزل واتباع التعليمات الموجودة على [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://www.ph.lacounty.gov/covidisolation).

3 راقب صحتك واتخذ احتياطات إضافية لمدة 14 يومًا

- من اليوم 11 إلى اليوم 14 بعد آخر اتصال لك مع الشخص المصاب بـ COVID-19:
- كن حذرًا بشكل إضافي. اتخذ خطوات لحماية الآخرين (ونفسك) بما في ذلك: ارتداء كمامة (حتى في منزلك)، والبقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الآخرين، وغسل يديك كثيرًا. من الأفضل الابتعاد عن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد من COVID-19.
- راقب صحتك. إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19، فاتصل بطبيبك وناقش معه إجراء الاختبار. اتصل برقم 1-1-9 أو اذهب إلى غرفة الطوارئ إذا كنت تعاني من أعراض خطيرة مثل صعوبة في التنفس أو ألم أو ضغط في صدرك أو ازرقاق الشفتين أو الوجه أو الشعور بالارتباك أو صعوبة في الاستيقاظ.

4 اتبع تعليمات الحجر الصحي بالكامل

اطلب من طبيبك نسخة، أو قم بمسح رمز QR أدناه، أو قم بزيارة [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://www.ph.lacounty.gov/covidquarantine).

يتوفر خط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 1-1-2 على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع ويمكنه مساعدتك في العثور على طبيب وإجراء اختبار وترتيب أغراض الطعام والإمدادات الأخرى التي يجب تركها عند باب منزلك.

يرجى الرد إذا تلقيت مكالمة من "LA Public Health" أو 1-833-641-0305. سيطرحون بعض الأسئلة للمساعدة في إيطاء انتشار COVID-19 ويمكنهم أيضًا مشاركة المعلومات حول الموارد والخدمات.

