

# ملخص: تعليمات العزل لمصابي كوفيد-19

لقد تم تشخيص إصابتك بكوفيد-19. يجب عليك إتباع هذه الخطوات لمنع نشر المرض إلى عائلتك وأصدقائك والآخرين.

## 1 اعزل نفسك

يجب عليك البقاء في المنزل حتى:

- مرور 10 أيام\* على الأقل منذ بدء ظهور أعراضك و
- لم تُصَب بالحمى لمدة 24 ساعة على الأقل (بدون استخدام الأدوية التي تخفف الحمى) و
- تحسنت أعراضك

\* إذا كان جهازك المناعي ضعيف فقد تحتاج إلى البقاء في المنزل لمدة أطول من 10 أيام. تحدث مع طبيبك.

إذا لم تظهر عليك أي أعراض من قبل، يجب عليك البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد إجراء اختبار كوفيد-19 الإيجابي. ولكن إذا ظهرت عليك أعراض، يتعين عليك اتباع التعليمات المذكورة أعلاه

## 2 اتبع تعليمات العزل بما في ذلك:

- ابق في المنزل باستثناء خروجك للحصول على الرعاية الطبية
- لا تستقبل أي زائرين
- ابق بعيدًا عن الآخرين في منزلك. إذا تحتم عليك البقاء مع أحدهم في نفس الغرفة، قم بارتداء غطاء وجه وحاول أن تتواجد بعيدًا عنه بمسافة 6 أقدام على الأقل، خاصة من هؤلاء الأكثر عُرضة للمرض الشديد.
- إذا تحتم عليك التواجد في مساحة مشتركة، قم بفتح النوافذ عندما يكون ذلك ممكنًا.
- استخدم دورة مياه منفصلة قم بتطهير دورة المياه المشتركة بعد كل استخدام.

- لا تقم بإعداد الطعام أو تقديمه إلى الآخرين
- قم بتغطية سعالك وعطسك
- اغسل يديك بشكل مُتكرر بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية أو استخدم مُعقم يدين ذا نسبة كحول 60% على الأقل
- طهر أي سطح تلمسه كثيرًا
- اتصل بطبيبك إذا ساءت أعراضك أو إذا اقلقتك
- اتصل بـ 1-9-1 إذا ظهرت عليك علامات طارئة. هذه العلامات تتضمن صعوبة في التنفس، أو ضغط أو ألم في الصدر، أو شفاه مُزرق، أو تشوش، أو صعوبة في الافاقة من النوم.

اتبع التعليمات الكاملة. اطلب نسخة من طبيبك أو قم بمسح رمز الاستجابة السريع (QR) أو قم بزيارة

[ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)



يُرجى المساعدة في إبطاء انتشار كوفيد-19 بالتحدث مع الصحة العامة. إذا تلقيت مكالمة من إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس أو من الرقم 1-833-641-0305، يُرجى الرد. إذا تلقيت أمر عزل من مسؤول الصحة ولم تتلق مكالمة بعد أن أكملت بالفعل مقابلة تتبع المخالطين، يُرجى الاتصال بالرقم الموجود في الأمر.

## 3 أخبر مخالطيك أنهم خالطوا مصابًا

أخبر جميع مخالطيك أنهم قد يكونوا أصيبوا ويجب عليهم الحجر الصحي ما لم يكونوا معفيين\*. يجب عليهم مراقبة صحتهم واتخاذ خطوات إضافية لحماية أنفسهم لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة بك واتباع جميع التعليمات حتى لو شعروا أنهم بصحة جيدة أو كانوا محصنين بالكامل.

"المخالط" أي شخص خالطك بينما كنت مُعديًا (من يومين قبل بدء ظهور أعراضك وحتى نهاية عزلك المنزلي). يتضمن هؤلاء:

- أي شخص تواجد على مسافة 6 أقدام منك لإجمالي 15 دقيقة أو أكثر خلال 24 ساعة.
- أي شخص لامس سوائيل أو إفرازات جسديك بدون وقاية. على سبيل المثال، طاله رذاذ سعالك أو عطسك، أو تشاركت معه كوب شرب أو أدوات طعام، أو قبَّلته، أو قدَّم خدمات الرعاية لك دون ارتداء معدات الحماية الصحيحة.

يجب على المخالطين اتباع تعليمات الحجر الصحي وغيرها من تعليمات المخالطين. للاطلاع عليها، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريع (QR) أو زيارة [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)



\* لست بحاجة إلى الحجر الصحي إذا كنت مُحصَّنًا بالكامل أو تعافيت مؤخرًا من كوفيد-19 طالما لم تظهر عليك أي أعراض. راقب صحتك وارتد كمامة (بما في ذلك في المنزل) واتخذ كافة الاحتياطات الإضافية اللازمة.