

طرق منع انتشار كوفيد-19 في المنزل

إذا كنت مصابًا بكوفيد-19، يوجد خطر كبير من انتقال المرض إلى الآخرين في منزلك. ولكن يمكنك القيام بأمر للحد من انتشار كوفيد-19 في منزلك.

الإقامة مع مصاب بكوفيد-19

- أدخل أكبر قدر ممكن من الهواء النقي إلى منزلك. افتح النوافذ واستخدم المراوح لإخراج الهواء أو استخدم أجهزة تنقية الهواء للمساعدة في إزالة جزيئات فيروس كوفيد-19.
- أزل العناصر الشخصية من الأماكن العامة وتجنب مشاركة أشياء مثل الأطباق، والأكواب، والمناشف، والهواتف.
- نظف الأسطح عالية اللمس كثيرًا.
- عند مشاركة الحمام، افتح نافذة أو شغل مروحة وانتظر 30 دقيقة بعد أن يستخدمها المصاب بكوفيد-19. ارتدِ كمامة وقائية إذا دخلت قبل ذلك.
- اتبع التعليمات الخاصة بالاختبار، والكمامات، والعمل والحجر الصحي على ph.lacounty.gov/covidcontacts

المصابون بكوفيد-19

- اعزل نفسك في غرفة وأغلق الباب. لا تغادر الغرفة إلا إذا لزم الأمر. اطلب من الآخرين ترك الطعام والشراب والأشياء الأخرى عند بابك.
- ابق في المنزل باستثناء الحصول على رعاية طبية. لا تستقبل زوارًا.
- استخدم حمامًا منفصلاً، إذا أمكن وطهره بعد كل استخدام.
- اغسل أو عقم يديك كثيرًا.
- ارتدِ كمامة عالية الوقاية عند قربك من الآخرين.
- اتبع تعليمات العزل



على ph.lacounty.gov/covidisolation

الاعتناء بمصاب كوفيد-19

- اطلب من شخص في المنزل منخفض الأخطار رعاية المصاب بكوفيد-19، إن أمكن.
- حدد الوقت الذي يقضيه مقدم الرعاية بالقرب من المصاب بكوفيد-19.
- ارتدِ كمامة وقفازات واقية عند تقديم الرعاية. اغسل يديك بعد نزع القفازات أو التعامل مع الأشياء المستعملة.



ارتدِ كمامة عالية الوقاية

- يعد ارتداء كمامة محكمة بترشيح جيد من أفضل الطرق للحفاظ على سلامة جميع أفراد الأسرة.
- يجب على الجميع ارتداء كمامة إذا كانوا في غرفة مع آخرين، لا سيما المصاب بكوفيد-19، ومقدم الرعاية، وأي شخص معرض لخطر كبير.
- ارتدِ كمامة واقية (N95، KN95، KF94) أو كمامتين (كمامة قماشية فوق كمامة طبية).
- يجب ألا يرتدي لأطفال تحت سن 2 كمامة.
- لمزيد من المعلومات، راجع ph.lacounty.gov/masks



اتصل بخط معلومات كوفيد-19 لإدارة الصحة العامة على 833-540-0473 (يوميًا من 8:00 صباحًا إلى 8:30 مساءً). يمكن للمشغلين المساعدة في العثور على مكان للعزل أو الحجر الصحي والإجابة على أسئلتك حول كوفيد-19 ومشاركة الموارد المفيدة الأخرى.

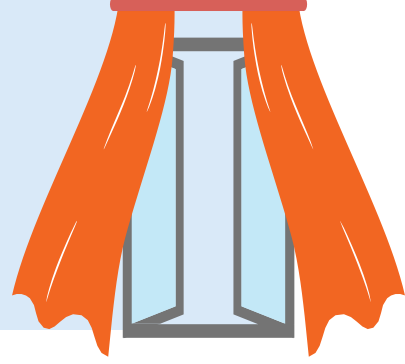


العزل في أماكن أصغر



قد يكون العزل والحجر الصحي صعبًا، خاصةً إذا كانت المساحة محدودة. إذا لم يتمكن المصاب بكوفيد-19 من العزل في مساحة منفصلة، فاتخذ احتياطات أخرى للمساعدة في منع الانتشار أو اتصل بخطط معلومات كوفيد-19 لإدارة الصحة العامة على 833-540-0473. يمكن للمشغلين المساعدة في العثور على مكان للعزل بأمان خارج المنزل.

- خصص مساحة بالقرب من نافذة مفتوحة ل يبقى المصاب بكوفيد-19 هناك.
- حافظي على مسافة من الآخرين وارتدي كمامة وقائية للغاية أثناء تواجدك في الغرفة مع الآخرين.
- تأكد من أن المنزل جيد التهوية. اترك النوافذ مفتوحة. ضع مروحة بجوار النافذة الأقرب إلى المصاب بكوفيد-19 لإخراج الهواء. انظر صفحة ويب [تحسين التهوية في منزلك لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#).
- ضع الأسرة بعيدًا عن بعضها قدر الإمكان، ويفضل أن تكون المسافة بينهما 6 أقدام على الأقل. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، يجب النوم بحيث تكون رأس الشخص بجوار قدمي الآخر.



منازل متعددة الأجيال ومتعددة العائلات

- هذه الأسر معرضة لخطر كبير لنشر كوفيد-19 في المنزل.
- قد يكون من الغريب أو غير المريح ارتداء كمامة في المنزل أو عزل أحد أفراد الأسرة المصاب بكوفيد-19 بعيدًا عن الآخرين. لكنه أمر يساعد في الحفاظ على سلامة الجميع. ستحتاج عائلتك فقط إلى اتباع احتياطات الأمان الإضافية لفترة محدودة.



التطعيم أفضل طريقة لحماية نفسك وأحبائك من كوفيد-19. من لم يتم تطعيمهم هم الأكثر عرضة للإصابة الحادة بمرض كوفيد-19.

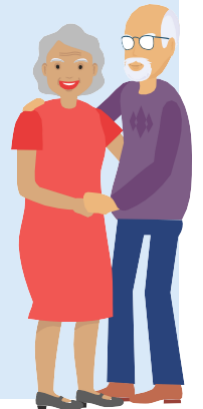
يجب أن يحصل كل شخص يبلغ من العمر 5 سنوات فما فوق على لقاح كوفيد-19 للمساعدة في الحماية من كوفيد-19. ويشمل هذا البقاء على اطلاع بالجرعات الإضافية الموصى بها أو الجرعات المعززة.

المعرضون لخطر إصابة أعلى



- من يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكبر ومن لديهم مرض أساسي أكثر عرضة لخطر الإصابة الشديدة إذا أصيبوا بكوفيد-19. ويشمل هذا الحوامل ومن أنجبن حديثًا.
- اعزل المصابين بكوفيد-19 بعيدًا عن أفراد الأسرة الآخرين المعرضين لخطر كبير، إن أمكن.
- يجب ألا يكون المعرضون لخطر كبير من مقدمي الرعاية أو يتلقون الرعاية من مصاب بكوفيد-19.

- يجب على المعرضين لأخطار عالية المصابون بكوفيد-19 التحدث إلى طبيبيهم حول دواء كوفيد-19 الذي يمكن أن يمنع المرض الشديد. تعمل الأدوية بشكل أفضل عند تناولها في أسرع وقت ممكن بعد بدء الأعراض. للمزيد، انظر ph.lacounty.gov/covidmedicines



للمزيد من المعلومات، امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا أو قم بزيارة

ph.lacounty.gov/covidisolation

Prevent Spread at Home 4/13/22 (Arabic)

