

مرض فيروس كورونا (COVID-19)

1. ماذا يجب عليّ فعله إذا اعتقدت أنني تعرضت للإصابة بمرض فيروس كورونا الجديد 2019 (COVID-19)؟

- إذا كنت تعيش في نفس المنزل أو كنت شريكًا حميمًا أو مقدم رعاية أو على اتصال وثيق مع شخص يعاني من أعراض COVID-19، فستحتاج إلى الحجر الصحي في المنزل لمدة 14 يومًا على الأقل. الاتصال الوثيق يعني أن تكون في نطاق 6 أقدام من شخص يعاني من أعراض COVID-19 لأكثر من 10 دقائق، أو أن تكون ملامسًا لسوائل الجسم و/أو إفرازات (مثل العرق، اللعاب، البلغم، مخاط الأنف، القيء، البول، أو إسهال). للحصول على التفاصيل - بما في ذلك المدة التي تحتاجها للعزل - راجع (إرشادات وحدة العزل الرئيسية لأولئك المعرضين لمرض COVID-19) [Home quarantine guidance for those exposed to COVID-19](#).
- إذا لم يكن لديك اتصال وثيق بشخص مصاب بمرض COVID-19 وتشعر أنك بحالة جيدة، راقب صحتك لمدة 14 يومًا بحثًا عن أعراض COVID-19 مثل الحمى والسعال وضيق في التنفس. أنت مثل أي شخص آخر، يجب عليك أيضًا اتخاذ إجراءات لحماية نفسك والآخرين مثل ممارسة النظافة الجيدة والتباعد الاجتماعي (انظر أدناه).

2. ماذا يجب أن أفعل إذا كانت لدي أعراض وأعتقد أنني قد تعرضت للإصابة بمرض COVID-19؟

- خلال حالات التفشي الحالية، من المحتمل أن يكون العديد من الأشخاص الذين يعانون من أعراض تشبه أعراض البرد والإنفلونزا مصابون بمرض COVID-19. لا يحتاج معظم الأشخاص إلى زيارة الطبيب أو إجراء اختبار لمرض COVID-19 لأنهم سيعانون من مرض خفيف وسيتحسنون في المنزل. ومع ذلك، يجب على الناس الاتصال بطبيبهم مبكرًا إذا كان عمرهم 65 عامًا أو أكثر، أو حاملًا، أو لديهم مشكلة صحية مثل مرض مزمن أو ضعف جهاز المناعة، لأنهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.
- تحتاج إلى البقاء في المنزل لمدة 3 أيام على الأقل (72 ساعة) بعد التعافي، مما يعني أن الحمى قد زالت دون تناول خافض للحرارة وهناك تحسن في أعراض الجهاز التنفسي (على سبيل المثال، السعال وضيق في التنفس)، ومرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.
- اطلب الحصول على رعاية طبية فورية إذا ساءت الأعراض وإذا كانت مهددة للحياة، اتصل برقم 911. لمزيد من المعلومات، انظر (تعليمات الرعاية المنزلية للأشخاص الذين يعانون من أعراض تنفسية) [Home Care Instructions for People with Respiratory Symptoms](#).

3. هل يمكنني الخضوع لاختبار COVID-19؟

- لا تزال هناك قيود صارمة على قدرة الاختبار في لوس أنجلوس. إذا لم يكن لديك أعراض، فلا حاجة لإجراء اختبار. إذا كانت لديك أعراض، فأنت لا تحتاج إلى اختبار فقط لتأكيد الإصابة. اتصل بمزودك إذا كانت لديك مخاوف أو أسئلة حول الحاجة للاختبار.

4. كيف يتم علاج COVID-19؟

- لا يوجد علاج محدد لمرض COVID-19 ولا يوجد لقاح للوقاية منه، ولكن يمكن علاج العديد من الأعراض. احذر من منتجات الاحتيال للبيع التي تقدم ادعاءات كاذبة لمنع أو علاج هذه العدوى الجديدة.

5. كيف يمكنني حماية نفسي والآخرين من COVID-19؟

- عليك ممارسة التباعد الاجتماعي - ابق في المنزل (باستثناء الأنشطة الأساسية مثل شراء الطعام)، وتجنب الازدحام وابق على بعد 6 أقدام على الأقل عن الآخرين قدر الإمكان. راجع (دليل التباعد الاجتماعي) [Guide to social distancing](#) لمزيد من المعلومات.
- اغسل يديك بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ وقبل الأكل؛ وبعد التمشط من أنفك أو السعال أو العطس. إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على الكحول 60% على الأقل.
- قم بتغطية السعال والعطس بمنديل، ثم تخلص منه ثم نظف يديك فورًا.
- الحد من الاتصال الوثيق مع المرضى.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام رذاذ أو مناديل تنظيف منزلية عادية. انظر تعليمات (التنظيف في المنزل) [Cleaning in the Home](#).

لمزيد من المعلومات والإرشادات الموضحة في هذه الأسئلة الشائعة، يرجى زيارة www.publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/

إذا كانت لديك أسئلة وترغب في التحدث إلى شخص ما، أو تحتاج إلى مساعدة في العثور على رعاية طبية أو خدمات الصحة النفسية، اتصل بخط معلومات مقاطعة لوس أنجلوس 1-211 المتاح على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.