

# الخروج إلى المنزل عند إصابتك المؤكدة بفيروس كورونا المستجد

## (COVID-19)

### اتبع الإرشادات التالية لعزل نفسك وحماية الآخرين

ابقى في المنزل ما لم تكن بحاجة إلى رعاية طبية

لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. وتجنب استخدام وسائل النقل العام مثل الحافلات، أو مشاركة السيارات، أو سيارات الأجرة، حتى لا تعد بحاجة إلى عزل نفسك عن الآخرين

#### نظف يديك باستمرار

استخدم الماء والصابون إذا كان بإمكانك رؤية الأوساخ على يديك واغسلها لمدة 20 ثانية على الأقل. خلاف ذلك ، يمكنك استخدام معقم اليدين الذي يحتوي على 60 إلى 95 ٪ من الكحول فيه. قم بفركه على كل أسطح يديك حتى تجف

#### نظف الأسطح التي تلمسها بانتظام

قم بتنظيف الأسطح، والطاولات، ومقابض الأبواب، وحنفيات الحمامات والمطبخ، والهواتف، ولوحات المفاتيح، وغيرها من الأشياء التي تلمسها كثيرًا. كما يجب عليك تنظيف أي أسطح عليها أي دم أو براز أو سوائل الجسم

استخدم البخاخ المنزلي المطهر أو امسح بفضة مطهرة واتبع التعليمات للاستخدام الآمن

اغسل الملابس جيدًا ، خاصة أي شيء يحتوي على دمك أو برازك أو سوائل الجسم. وقم بتجفيفها على أعلى درجة حرارة موصى بها

سوف يتم السماح لك بالخروج إلى المنزل بعد تشخيصك بالإصابة بفيروس الكوفيد - 19 ، والمعروف أيضًا باسم فيروس كورونا المستجد

ومن المهم جدا أثناء تواجدك في البيت، بأن تقوم بعزل نفسك عن الآخرين والانتباه ومراقبة تفاعم أعراضك باتباع الإرشادات التالية

#### أذهب إلى أقرب قسم طوارئ أو اتصل برقم 911 إذا

كان لديك صعوبة في التنفس أو ضيق في النفس بحيث لا يمكنك نطق جملة دون التوقف لأخذ نفسك

شعرت بالضعف الشديد بحيث لا يمكنك المشي إلى الحمام أو رعاية نفسك

شعرت بأفك مشوش أو حائر

لديك انخفاض في ضغط الدم

إذا كنت تشعر بسوء ، ولكن أعراضك ليست بهذا السوء ، فاتصل بطبيبك. وإذا لم تتمكن من الوصول إليه أو إلى مقدم الرعاية الصحية ، فاتصل بالخط الساخن الخاص بكوفيد - 19 على رقم

888-312-0847

ولحماية العاملين في مجال الرعاية الصحية ومنع انتشار المرض، يجب إخطار فريق الرعاية الصحية الخاص بك بأنه قد تم تشخيصك

#### بكوفيد - 19 في أي وقت تطلب فيه المساعدة الطبية

يجب أن تستمر في عزل نفسك

لمدة لا تقل عن عشرة أيام منذ بداية ظهور الأعراض

وحتى زوال الحمى لمدة ثلاث أيام على الأقل دون تناول أية أدوية خافضة للحرارة

وتتحسن الأعراض التي كنت تعاني منها، مثل أعراض السعال

## غطي وجهك عندما تسعل أو تعطس

غطي فمك وأنفك بمنديل أو بداخل مرفقك وذراعك عند السعال أو العطس. ارمي المناديل المستخدمة في كيس داخل سلة المهملات. اغسل يديك على الفور

## ارتد كمامة للوجه عند وجود أشخاص آخرين

إذا لم تكن قادرًا على ارتداء كمامة الوجه ، فلا يجب على الأشخاص الآخرين البقاء في نفس الغرفة معك، أو يجب عليهم ارتداء كمامة الوجه إذا دخلوا غرفتك

## افصل نفسك عن الآخرين في منزلك

إذا أمكن، استخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين. لا تستقبل زوار، إلا إذا كان هناك حاجة إلى تواجدهم. كما يجب عليك ألا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى. فقد يؤدي ذلك إلى نقل هذا الفيروس إلى الآخرين

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة طبية ، فأخبر طبيبك بأنك مصابا بفيروس الكوفيد - 19، قبل أن تتوجه لطلب المساعدة. ضع كمامة على وجهك قبل دخولك المنشأة. سيساعد ذلك على تجنب الآخرين من تعرضهم للإصابة

إذا كانت لديك حالة طبية طارئة ، يجب إخطار عامل الهاتف عند الاتصال بـ 911 بأنك مصابا بفيروس الكوفيد - 19 . يجب وضع كمامة على وجهك إن أمكن قبل وصول فريق الطوارئ

## لا تشارك الآخرين الأدوات المنزلية

تجنب مشاركة الأطباق أو أكواب الشراب أو الملاعق والشوك أو المناشف أو الفراش مع الآخرين

إذا كنت تستخدم هذه الأشياء ، اغسلها جيدًا بالماء والصابون