

ما العمل إذا كنت مصابًا بمرض كوفيد - 19

2022/10/04

إذا أصبت بمرض كوفيد-19، يمكنك نشره إلى الآخرين حتى إذا لم تظهر عليك أي أعراض أو إذا تلقيت التلقيح. من المهم فصل نفسك عن الآخرين (تفصل نفسك) واتباع التوصيات أدناه.

إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية، فاتبع التعليمات الواردة في الصفحة الأخيرة. إذا كنت تعاني من أعراض مرض كوفيد-19 الخفيفة إلى المعتدلة وكنت عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد، فقد تتمكن من الحصول على الدواء. تفضل بزيارة www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html للحصول على مزيد من المعلومات.

أفصل نفسك عن الآخرين (عزل)

- ابق في المنزل وبعيدا عن الآخرين (عزل) لمدة خمسة أيام كاملة على الأقل بعد بدء الأعراض. إذا لم تظهر عليك أي أعراض، ابق في المنزل لخمس أيام كاملة بعد تريح خضوعك للاختبار. تعرف على المزيد أدناه حول المدة التي قد تضطر خلالها إلى البقاء في المنزل.
- ارتد قناعا عالي الجودة وملامبا جيدا عندما تحتاج إلى التواجد حول أشخاص آخرين، حتى في المنزل.
- ابق في غرفة منفصلة عن أفراد العائلة الآخرين واستخدم حماما منفصلا، إن أمكن.
- اتخذ خطوات، مثل فتح النوافذ، لتحسين تدفق الهواء في منزلك.
- إذا كنت أكبر عمرا من ذلك، أو كان جهاز المناعة لديك ضعيفا، أو كنت تعاني من بعض الحالات الطبية، أعلم موفر الرعاية الصحية الخاص بك أنك مصاب بمرض كوفيد-19. قد يوصون بعلاج أو قد يكون لديهم نصيحة خاصة لك.
- أخبر الأشخاص الذين كانوا على اتصال وثيق بك بأنهم ربما تعرضوا للإصابة بمرض كوفيد-19.

كم من الوقت يجب أن تبقى في المنزل

الأشخاص الذين يمكنهم ارتداء قناع مناسبًا بشكل جيد



- ارتد قناعا عالي الجودة ومناسبًا جيدا حول الآخرين لمدة 10 أيام كاملة، حتى في المنزل.
- إذا كنت تعاني من أعراض:

- ابق في المنزل حتى تصحّ هذه الأمور الثلاثة:
 1. لقد مر **5 أيام كاملة** منذ أن شعرت بالمرض لأول مرة.
 - و
 2. لم تتعرض للحمى لمدة 24 ساعة على الأقل، من دون استخدام دواء يقلل الحمّيات.
 - و
 3. أنت تشعر بتحسن.
- إذا لم تكن تعاني من أعراض:
- ابق في المنزل وبعيدا عن الآخرين لمدة **خمسة أيام كاملة بعد تاريخ اختبارك**.
- إذا كنت تعاني من أعراض، فيجب أن تحسب اليوم الأول الذي تعاني فيه من الأعراض كيوم الصفر الجديد. راجع القسم أعلاه حول ما يجب القيام به إذا كنت تعاني من أعراض.

بعد انتهاء فترة البقاء في المنزل، تابع القيام بما يلي حتى اليوم 10:

- ارتد قناعا عالي الجودة ومناسبًا جيدا حول الآخرين، حتى في المنزل.
- ابتعد عن الآخرين المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب كوفيد-19 حتى اليوم 11 على الأقل.
- لا تذهب إلى الأماكن حيث ستحتاج إلى خلع القناع (مثل صالات الألعاب الرياضية والمطاعم) وتجنب تناول الطعام بالقرب من الآخرين في المنزل والعمل. انتقل إلى إذا كنت مريض أو كانت نتيجة اختبارك إيجابية www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html للحصول على معلومات حول استخدام اختبارات مرض كوفيد-19 لتحديد ما إذا كان بإمكانك التوقف عن ارتداء قناع قبل اليوم 11.
- تجنب السفر. إذا كان يجب عليك السفر بعد انقضاء فترة البقاء في المنزل، فقم بارتداء قناع مناسبًا جيدا وعالي الجودة.

املأ معلوماتك لمعرفة متى يمكنك العودة إلى نشاطاتك العادية.

إذا كنت تعاني من أعراض:

بدأت الأعراض في _____ (أكتب التاريخ). أنا أشعر بتحسن ولم أعاني من الحمى لفترة 24 ساعة. ما زلت بحاجة إلى البقاء في المنزل وبعيدا عن الآخرين حتى _____ (بعد 5 أيام من بدء الأعراض). ما زلت بحاجة إلى ارتداء قناع حول الآخرين والحد من بعض الأنشطة حتى _____ (10 أيام بعد بدء الأعراض).

إذا لم تكن تعاني من أعراض:

لقد كانت نتيجة اختباري لمرض كوفيد-19 إيجابية في _____ (أكتب التاريخ)، ولكن لا أعاني من أي أعراض. ما زلت أحتاج للبقاء في المنزل حتى _____ (5 أيام بعد اليوم الذي خضعت به للاختبار). ما زلت بحاجة إلى ارتداء قناع حول الآخرين والحد من بعض الأنشطة حتى _____ (10 أيام بعد تاريخ الاختبار).

الأشخاص الذين لا يمكنهم ارتداء قناع

ويشمل ذلك الأشخاص دون سن عامين والأشخاص الذين يعانون من إعاقات معينة والأشخاص الآخرين الذين لا يمكنهم ارتداء قناع باستمرار حول الآخرين.



- ابق في المنزل لمدة 10 أيام كاملة على الأقل من وقت الشعور بالمرض لأول مرة أو من اليوم الذي كانت نتيجة اختبارك إيجابية.

الأشخاص الذين يواجهون صعوبة في مكافحة المرض أو الذين يعانون من أمراض متوسطة أو شديدة

ابق في المنزل (عزل) حتى أقله 10 أيام إذا كنت تعاني من:

- مرض معتدل (ضيق التنفس أو صعوبة في التنفس)، أو
- مرض شديد (مكثت في المستشفى) بسبب مرض كوفيد-19، أو
- ضعف جهاز المناعة (لا يمكنك مكافحة المرض بسهولة).

اطلب من طبيبك المزيد من النصائح إذا لم يتمكن جسمك من مكافحة المرض بسهولة أو إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كانت أعراضك متوسطة أو حادة. ارتد قناعًا عالي الجودة ومناسبًا جيدًا عندما تكون حول أشخاص آخرين، حتى في المنزل. قد تحتاج إلى الخضوع للاختبار لتحديد متى يمكنك التواجد حول الآخرين من جديد.

قم بزيارة إذا كنت مريضًا أو اكانت نتيجة اختبارك إيجابية (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) للحصول على مزيد من المعلومات حول البقاء في المنزل، والاختبارات الذاتية، وارتداء الأقفعة.

إذا ساءت أعراضك، أو كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو تحتاج إلى رعاية طبية:

اتصل بطبيبك. اتصل قبل الذهاب إلى عيادة أو مستشفى، إذا أمكن.

إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية طارئة في أي وقت خلال فترة الإقامة في المنزل (العزل)، فاتصل بالرقم 911 وأعلمهم بأنه تم تشخيصك كمصاب بمرض كوفيد-19.

