

الاتصال القريب أو التعرض للإصابة بمرض كوفيد-19

2022 / 10 / 6

يمكنك نشر مرض كوفيد-19 إلى الآخرين قبل يومين من ظهور أي أعراض عليك، وحتى إذا لم تكن تعاني من أي أعراض. إذا كنت تقضي وقتنا بالقرب من شخص مصاب بمرض كوفيد-19، فربما تكون أنت مصابًا أيضًا، ولكنك قد لا تعرف ذلك. من المهم اتخاذ الخطوات الموصى بها لمنع انتشار الفيروس إلى الآخرين، حتى إذا تلقيت تلقيح مرض كوفيد-19 أو إذا كنت أصبت بالفعل بمرض كوفيد-19.

قد يكون لدى الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في إعدادات معينة عالية المخاطر إرشادات مختلفة يحتاجون إلى اتباعها بعد التعرض. راجع التوصيات الخاصة بالإعداد أدناه.

إذا ظهرت عليك أعراض، فابق في المنزل وبعيدا عن الآخرين (اعزل نفسك) بمجرد أن تلاحظها واختبر (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) فوراً لمرض كوفيد-19. ويشمل ذلك الأشخاص الذين تم تطعيمهم أو الذين سبق أن أصيبوا بمرض كوفيد-19. لمزيد من المعلومات، راجع إذا كنت مريضاً أو كانت نتيجة اختبارك إيجابية: كوفيد-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html).

التعريفات

الاتصال القريب أو التعرض: أن تكون على اتصال قريب ومعرضاً لمرض كوفيد-19 يعني أن تكون قريباً من شخص مصاب بمرض كوفيد-19 لمدة 15 دقيقة على الأقل خلال 24 ساعة. ومع ذلك، قد يكون من الممكن أن ينتشر مرض كوفيد-19 في وقت أقل، أو قد يستغرق الأمر وقتاً أطول.

■ قم بزيارة مركز السيطرة على الأمراض: فهم مخاطر التعرض (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html) للتعرف على العوامل التي تجعل من انتشار مرض كوفيد-19 أكثر أو أقل احتمالاً بعد أن كنت قريباً من شخص مصاب بمرض كوفيد-19.

■ بشكل عام، كلما كانت الفترة التي تقضيها قرب شخص مصاب بمرض كوفيد-19 أطول، من الأرجح أن ينتقل مرض كوفيد-19 إليك. ويصدق ذلك بشكل خاص إذا لم تكن الخطوات الأخرى لمنع الانتشار مطبقة، مثل ارتداء قناع. قد تكون المخاطر أعلى إذا كنت بالقرب من شخص يعاني من أعراض، أو كنت تعيش مع شخص مصاب بمرض كوفيد-19. كما يمكن أن يزيد نوع النشاط من الخطر، مثل الغناء أو الصراخ.

العزل: البقاء في المنزل وبعيدا عن الآخرين عندما تكون نتيجة اختبارك إيجابية، أو تشعر بالمرض، أو تظهر عليك أعراض مرض كوفيد-19. سيساعدك ذلك في منع انتشار مرض كوفيد-19 إلى الأشخاص الآخرين.

قناع عالي الجودة وملام جيد: إن القناع الملائم جيداً هو القناع الذي يثبت بإحكام فوق أنفك وفمك وذقنك ولا يحتوي على فراغات حول الحواف. للحصول على معلومات حول الأقنعة عالية الجودة، راجع أنواع الأقنعة (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type).

منقوص المناعة: شخص يعاني من ضعف جهاز المناعة. الجهاز المناعي هو وسيلة الجسم لمحاربة المرض.

بعد التعرض لشخص يعاني من مرض كوفيد-19



ارتد قناعا عالي الجودة وملانما جيدا لمدة 10 أيام كاملة عندما تكون في الداخل وبالقرب من الآخرين، حتى في المنزل. تبدأ الأيام الـ 10 بعد آخر اتصال قريب لك مع شخص مصاب بمرض كوفيد-19. يتم احتساب يوم آخر اتصال قريب لك كيوم الصفر. اليوم الذي يمكنك فيه التوقف عن ارتداء قناع هو اليوم الحادي عشر.

انتبه للأعراض لمدة 10 أيام كاملة بعد آخر اتصال قريب لك مع شخص مصاب بمرض كوفيد-19. قد تتضمن الأعراض حمى تصل إلى 100.4 درجة فهرنهايت أو أكثر أو سعال أو ألم في الحلق أو ضيق في التنفس. للحصول على قائمة كاملة بالأعراض، قم بزيارة مركز السيطرة على الأمراض: أعراض مرض كوفيد-19 (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

- إذا كنت تعاني من أعراض، فابق في المنزل وبعيدا عن الآخرين (اعزل نفسك) واخضع فورًا لاختبار الإصابة بمرض كوفيد-19. إتبع توصيات العزل عبر الرابط إذا كنت مريضا أو كانت نتيجة اختبارك إيجابية: كوفيد-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html). يشمل ذلك الأشخاص الذين كانت نتيجة اختبارهم إيجابية لمرض كوفيد-19 في آخر 90 يوما، حتى إذا كانوا مستحدثين للقاحات كوفيد-19.

اختبر في اليوم السادس، إن أمكن

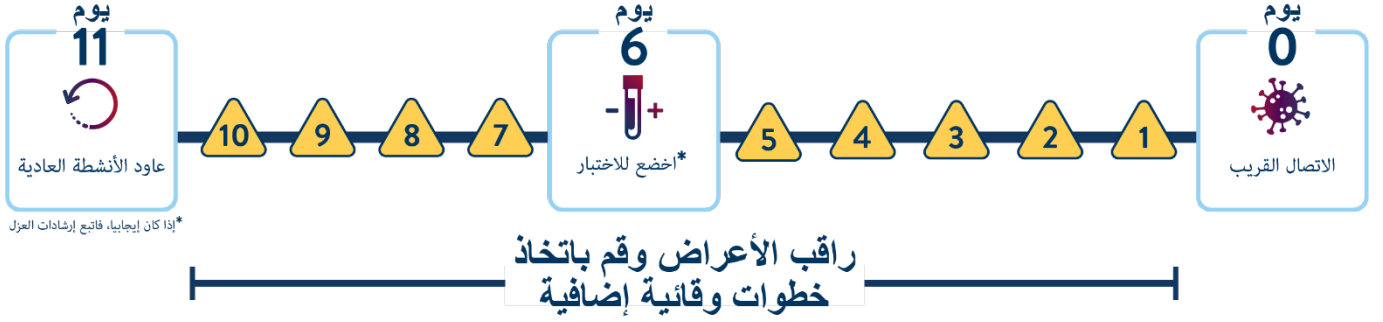
- إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فابق في المنزل (اعزل نفسك) واتبع التوصيات في إذا كنت مريضا أو كانت نتيجة اختبارك إيجابية: كوفيد-19.
- إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية، فاستمر في ارتداء قناع عالي الجودة وملانم جيدا عند التواجد داخل المنزل وبالقرب من الآخرين.
- تفضل بزيارة اختبار مرض كوفيد-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) للحصول على معلومات مفصلة حول الأماكن التي يمكنك الاختبار فيها وأنواع الاختبارات المتوفرة.

أمور يجب تجنبها

- تجنب الأشخاص الذين يعانون من ضعف المناعة أو المعرضين لخطر الإصابة بأمراض شديدة أو أماكن حيث يعيش أو يتجمع الأشخاص المعرضين لخطر أكبر، مثل مرافق الرعاية طويلة الأجل. إذا لم يكن ذلك ممكنا، اتخذ احتياطات إضافية لحماية نفسك والآخرين (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html). للحصول على معلومات حول الأشخاص المعرضين لمخاطر أعلى، راجع مركز السيطرة على الأمراض (CDC): الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية معينة (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
- تجنب السفر. إذا كان من الضروري السفر، فقم بارتداء قناع عالي الجودة وملانم جيدا.
- تجنب الأماكن التي تحتاج فيها إلى إزالة القناع (مثل صالات الألعاب الرياضية والمطاعم).

اعتبارات أو استثناءات محددة

الأشخاص الذين لا يمكنهم ارتداء قناع



لا يوصى باستخدام الأقنعة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وأصغر، وقد لا يتمكن الأشخاص الذين يعانون من بعض الإعاقات أو الحالات الطبية من ارتداء قناع. إذا تعرض شخص غير قادر على ارتداء قناع لمرض كوفيد-19، فاتبع كل الخطوات الأخرى الموصى بها، بما في ذلك الاختبار في اليوم 6 (وفورا إذا ظهرت الأعراض)، واتخذ خطوات إضافية لمنع انتقال العدوى إلى الآخرين، مثل تحسين التهوية والحفاظ على المسافة من الآخرين. تجنب الأشخاص الذين أجسادهم تجد صعوبة في مواجهة الأمراض (ضعف المناعة) أو المعرضين لخطر الإصابة بأمراض شديدة أو أماكن حيث يعيش أو يتجمع الأشخاص المعرضين لخطر أكبر، مثل مرافق الرعاية طويلة الأجل.

الأشخاص الذين أصيبوا بمرض كوفيد-19 في آخر 30 يوما



إذا أصبت بمرض كوفيد-19 في الأيام الـ 30 الماضية، فلا يوصى بإجراء الاختبار بعد التعرض له ما لم تكن قد ظهرت أعراض. وهذا يعني أنك إذا لم تظهر عليك الأعراض، فلن تحتاج إلى الاختبار في اليوم السادس. إذا كنت تعاني من أعراض، فراجع إذا كنت مريضا أو كانت نتيجة اختبارك إيجابية: كوفيد-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html). للحصول على مزيد من المعلومات حول اختبار الأشخاص الذين عانوا من كوفيد-19 سابقاً، يرجى زيارة مركز السيطرة على الأمراض (CDC): اختبار اختبار لمرض كوفيد-19 (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test).

إذا كان أحد في منزلك مصاباً بفيروس كورونا



إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بمرض كوفيد-19، فعليك ارتداء قناع عالي الجودة وملامه جيداً خلال فترة عزل الشخص المريض. استمر في ارتداء القناع لمدة 10 أيام إضافية بعد انتهاء فترة عزل المريض. اعتبر اليوم الأخير من عزلتهم كاليوم الصفر. اتبع إرشادات أخرى أعلاه لارتداء الأقنعة، ومراقبة الأعراض، والاختبار، وتجنب الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض شديد.

لمزيد من المعلومات عن هذه الإرشادات، تفضل بزيارة مركز مكافحة الأمراض والسيطرة عليها (CDC): ما العمل إذا كنت تعرضت لمرض كوفيد-19 (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html).

توصيات لإعدادات محددة

لا تنطبق هذه التوصيات على بعض الإعدادات عالية الخطورة. للحصول على إرشادات حول العزل أو التعرض في أماكن الرعاية الصحية أو غيرها من الأماكن ذات المخاطر العالية (التجمعات):

- ينبغي على الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مرافق الرعاية الصحية أو مرافق الرعاية طويلة الأجل والذين يتعرضون لأشخاص مصابين بمرض كوفيد-19 أن يتبعوا توصيات العزل والحجر الصحي للعمال في الرعاية الصحية (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html).
- الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في مرافق رعاية ومعيشة جماعية، مثل الملاجئ للذين بدون مأوى أو المرافق الإصلاحية، والذين يتعرضون لأشخاص مصابين بمرض كوفيد-19، ينبغي أن يتبعوا إعدادات التجمعات ومرافق الرعاية: كوفيد-19 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html).
- يتم تشجيع الشركات أو المرافق أو غيرها من الإعدادات الخاصة على اتباع توجيهات وزارة الصحة في مينيسوتا ومركز السيطرة على الأمراض، على أقل تقدير. وقد يختارون أيضا أن يتطلّبوا فترات إقامة أطول في المنزل أو فترات أطول لارتداء القناع بعد التواجد بالقرب من شخص مصاب بمرض كوفيد-19.

قم بتنزيل التطبيق المجاني الواعي بمرض كوفيد (www.mn.gov/covid19/covidawaremn/) COVIDaware MN للحصول على إشعار إذا كنت بالقرب من شخص ما كانت نتيجة اختبارهم لمرض كوفيد-19 إيجابية.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

وإذا أردت الاطلاع على هذا المنشور بصيغة أخرى، فيرجى طلب ذلك بالتواصل عن طريق هذا البريد الإلكتروني: health.communications@state.mn.us. (Arabic)