



إذا كنت ستخضع لاختبار COVID-19 – الصفحة 1	ما تحتاج إلى معرفته
خطوات العزل المنزلي – الصفحة 2	
خطوات الحجر الصحي المنزلي – الصفحة 2	
خطوات تطبيق على كل من العزل والحجر الصحي – الصفحة 3	

إذا كنت ستخضع لاختبار COVID-19

- يتم إدخال مسحة (مثل مسحة Q-Tip) إلى الفم أو الأنف
- يكشف الاختبار عن وجود فيروس COVID-19 في الجسم في الوقت الحالي
- يتم إبلاغ إدارة الصحة العامة بالنتائج بحيث يتمكن موظفو الصحة من تحديد حالات العدوى ومنع انتشارها. موظفو الصحة مدربون على الاحتفاظ بخصوصية معلوماتك الشخصية

في أثناء انتظار نتائج الاختبار

- إذا كنت تعاني أعراض COVID-19، ← فاتبع **خطوات العزل المنزلي** (الصفحة 2)
- إذا كنت لا تعاني أعراض COVID-19، ولكنك خالطت شخصًا مصابًا بمرض COVID-19 مؤخرًا، ← فاتبع **خطوات الحجر الصحي المنزلي** (الصفحة 2)
- إذا لم تكن تعاني أعراض COVID-19 أو لمخالط المرضى به، ← فابق آمنًا وانتظر نتائج الاختبار.

عندما تتلقى نتائج الاختبار

- النتائج إيجابية (تم اكتشاف الفيروس).** الاختبار الفيروسي "الإيجابي" يعني أنك كنت مصابًا بمرض COVID-19 في يوم إجراء الاختبار. اتبع **خطوات العزل المنزلي** (الصفحة 2)
- النتائج سلبية (لم يتم اكتشاف الفيروس).** الاختبار الفيروسي "السلبى" يعني أنك غير مصاب بمرض COVID-19 على نحو محتمل في الوقت الحالي. تجنبًا لسوء الفهم، يرجى قراءة النقاط التالية بعناية:
- إذا لم تعان أي أعراض COVID-19 أو لمخالط المرضى به، فأنت إذاً غير مصاب بمرض COVID-19. ولست مطالبًا بأي إجراء!
 - إذا كنت لا تعاني أعراض COVID-19، ولكنك خالطت شخصًا مصابًا بمرض COVID-19، فعليك إذاً مواصلة اتباع **خطوات الحجر الصحي المنزلي** (الصفحة 2).
 - إذا كنت تعاني أعراض COVID-19، فإن نتيجة الاختبار السلبية قد تكون خاطئة، مما يعني أنك ربما لا تزال مصابًا بمرض COVID-19. ويرجع ذلك إلى أن الاختبار ممتاز ولكنه ليس مؤكدًا بشكل قاطع.
 - كحد أدنى، اتبع **خطوات العزل المنزلي** حتى تشعر بتحسن مع مرور يوم واحد على الأقل من اختفاء الحمى
 - أو اسأل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك متى ينبغي لك التوقف عن اتباع **خطوات العزل المنزلي**
 - أو إذا كنت تخالط شخصًا "عرضة للإصابة"، فقد يكون من الأفضل مواصلة اتباع **خطوات العزل المنزلي** حتى مرور 10 أيام على الأقل منذ بدء أعراضك.

أعراض COVID-19: حمى لا تقل عن 100,4 درجة فهرنهايت، أو قشعريرة، أو سعال، أو ضيق في التنفس، أو صعوبة في التنفس، أو التهاب الحلق، أو آلام العضلات، أو صداع، أو شعور غير معتاد بالضعف أو التعب، أو إسهال، أو احتقان الأنف أو سيلانه، أو فقدان حاسة الشم أو التذوق.

المخالطون هم الأشخاص الذين يعيشون في منزلك، أو شركائك الجنسيون، أو الذين يتولون رعايتك، أو الذين تتولى رعايتهم. ويُعد المخالطون أيضًا الأشخاص الذين كانوا على مقربة منك على مسافة 6 أقدام لأكثر من 15 دقيقة، أو الذين كانوا على اتصال مباشر بسوائل جسمك أو إفرازاته بينما كانوا لا يرتدون قناعًا للوجه ومريولاً وقفازات.

المعرضون لخطر الإصابة هم الأشخاص الذين يبلغون 50 عامًا أو أكثر، أو الذين يعانون من حالات طبية مثل أمراض القلب أو الرئة أو الكلى، أو داء السكري، أو السمنة، أو السرطان، أو فقر الدم المنجلي، أو ضعف الجهاز المناعي. راجع المزيد على www.sfgdcp.org/vulnerable



المبادئ التوجيهية للعزل والحجر الصحي المنزلي للأشخاص المصابين بمرض COVID-19 وأسرهم أو المخالطين لهم

<p>اتبع خطوات العزل المنزلي إذا:</p> <ul style="list-style-type: none">• كنت تعيش مع شخص مصاب بمرض COVID-19 أو خالطت شخصًا مصابًا بهذا المرض <p>← راجع تعريف "المخالطين"، الصفحة 1</p> <p>المرجع: توجيهات الحجر الصحي من مسؤول الصحة</p>	<p>اتبع خطوات العزل المنزلي إذا:</p> <ul style="list-style-type: none">• كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية للعدوى الفيروسية، أو• قام مقدم الرعاية الصحية بتشخيص إصابتك بمرض COVID-19، أو• كنت تعاني أعراض COVID-19 وخالطت شخصًا مصابًا بمرض COVID-19، أو• كنت تعاني أعراض COVID-19 وأنت في انتظار نتائج الاختبار <p>المرجع: توجيهات العزل من مسؤول الصحة</p>
<p>خطوات الحجر الصحي المنزلي</p>	<p>خطوات العزل المنزلي</p>
<p>قد يستغرق الأمر ما يصل إلى 14 يومًا لظهور الأعراض إذا أصبحت مصابًا بمرض COVID-19.</p> <p>اتبع الخطوات المبينة في الصفحة 3 بالإضافة إلى ما يلي:</p> <p>ابق في المنزل لمعرفة ما إذا كنت ستعاني أعراضًا أم لا</p> <ul style="list-style-type: none">• يتعين أن تظل في الحجر الصحي المنزلي لمدة 14 يومًا كاملة بعد آخر مخالطة لك لشخص مصاب بمرض COVID-19.• إذا تعذر عليك تجنب مخالطة الشخص المصاب بمرض COVID-19 في أثناء مرضه (على سبيل المثال، أنت مقدم الرعاية له)، يجب عليك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا كاملة بعد اليوم الذي أكمل فيه هذا الشخص عزله الذاتي. (سيكون ذلك على الأرجح 24 يومًا كاملة على الأقل من الحجر الصحي المنزلي). <p>ماذا لو عانيت أعراضًا؟</p> <ul style="list-style-type: none">• تشمل أعراض COVID-19 الحمى، أو القشعريرة، أو السعال، أو ضيق التنفس، أو التهاب الحلق، أو سيلان الأنف، أو آلام العضلات، أو الصداع، أو الغثيان، أو القيء، أو الإسهال، أو فقدان حاسة الشم أو الذوق.• إذا عانيت أيًا من الأعراض المذكورة أعلاه، وكانت أعراضًا جديدة لا تعانيتها عادةً في الحياة اليومية، فقد تكون مصابًا بمرض COVID-19 ويجب عليك اتباع خطوات العزل المنزلي.• راقب أعراضك من كثب واطلب المشورة الطبية أو الرعاية الطبية إذا تفاقت الأعراض، لا سيما إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.• اخضع لاختبار COVID-19 التشخيصي لتأكيد إصابتك بالمرض من عدمها. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو اتصل بالرقم 1-1-3 لمعرفة أماكن إجراء الاختبار. <p>ما الفئات التي لا تحتاج إلى الحجر الصحي؟</p> <ul style="list-style-type: none">• العاملون الأساسيون المعنيون بالاستجابة لمرض COVID-19* (راجع سياسة صاحب العمل؛ وحاول اتباع خطوات الحجر الصحي المنزلي في أثناء عدم العمل)	<p>يعاني غالبية الأشخاص المصابين بفيروس COVID-19 من مرض خفيف. يمكن أن يمرض أي شخص بشدة بغض النظر عن العمر، ولكن المخاطرة تكون أعلى لأولئك الأشخاص الذين يبلغون 50 عامًا أو أكثر، أو الذين يعانون حالات طبية مثل أمراض القلب أو الرئة أو الكلى، أو داء السكري، أو السمنة، أو السرطان، أو فقر الدم المنجلي، أو ضعف الجهاز المناعي.</p> <p>اتبع الخطوات المبينة في الصفحة 3 بالإضافة إلى ما يلي:</p> <p>ابق في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل</p> <ul style="list-style-type: none">• يمكنك إنهاء العزل بعد مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لديك، واختفاء الحمى خلال الـ 24 ساعة الماضية دون تناول أي دواء خافض للحرارة مثل الأسيتامينوفين (Tylenol®) وتحسن أعراضك الأخرى. إذا كانت نتيجة اختبار COVID-19 إيجابية ولكنك لم تعان أي أعراض مطلقًا، فابق في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل بعد تاريخ الاختبار.• إذا كنت تعاني ضعفًا حادًا في الجهاز المناعي، فقد تحتاج إلى الإقامة لفترة عزل أطول. يرجى مناقشة الأمر مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.• لا يجب عليك إجراء اختبار COVID-19 ثان من أجل إنهاء فترة العزل، بل ينبغي ألا تفعل ذلك. ما عليك فعله هو اتباع التعليمات الموضحة في القائمة النقطية أعلاه. <p>المخالطون</p> <ul style="list-style-type: none">• راجع تعريف "المخالطين"، الصفحة 1• إذا جاءت نتيجة اختبار فيروس COVID-19 إيجابية أو كان تشخيص مقدم الرعاية يشير إلى إصابتك بمرض COVID-19، فبدأ يجب اتباع خطوات الحجر الصحي المنزلي بالنسبة لك ولاي شخص خالطته قبل بدء أعراضك بـ 48 ساعة أو أي شخص خالطته قبل 48 ساعة من إجراء الاختبار إذا لم تعان أي أعراض مطلقًا. يرجى مشاركة هذا المستند معهم. لطلب المساعدة في إخطار المخالطين لك دون الكشف لهم عن هويتك، يرجى الاتصال بالرقم 415-554-2830. <p>ماذا لو لم تتمكن من عزل نفسك عن الآخرين؟</p> <ul style="list-style-type: none">• سيحتاج أي شخص ما يزال مخالطًا لك إلى بدء دورة عزل جديدة لمدة 14 يومًا كاملة بعد اليوم الأخير من مخالطة هذا الشخص لك، أو من تاريخ انتهاء عزلك.• يجب على الأشخاص الذين يعجزون عن الاعتناء بأنفسهم البقاء في المنزل ولكن دون عزل أنفسهم عن مقدمي الرعاية الخاصين بهم.

***العاملون الأساسيون المعنيون بالاستجابة لمرض COVID-19** هم العاملون في مجال الرعاية الصحية، وموظفو المختبرات الذين يتعاملون مع عينات COVID-19، والعاملون في مخفّط الجثث، والمستجيبون الأوائل، ومسؤولو إنفاذ القانون، والعاملون في المرافق الصحية، ومشغلو خطوط 911 و311، وأفراد إدارة الطوارئ، والأفراد المكلفون بالعمل كعاملات خدمات الكوارث، والأفراد العاملون في مرافق الرعاية طويلة الأجل أو ملاجئ المشردين.

خطوات تطبيق على كل من العزل المنزلي والحجر الصحي المنزلي

- إذا لم يكن من الممكن تلبية متطلبات العزل أو الحجر الصحي في المكان الذي تعيش فيه حالياً، فاتصل بالرقم 3-1-1 لطلب المساعدة في الحصول على السكن أو الطعام أو الاحتياجات الأخرى
- إذا طلب صاحب العمل منك خطاباً أو اختباراً سلبياً للعودة إلى العمل، يمكنك توجيهه إلى <https://www.sfcddp.org/workletter>
- إذا كانت لديك أي مخاوف أخرى متعلقة بتأثير العزل والحجر الصحي في عملك، يرجى زيارة <https://www.sfcddp.org/workerFAQ>
- ابق في المنزل ولا تخرج إلا للحصول على الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. لا تستخدم وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو تشارك في ركوب السيارات
- اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك، لا سيما الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض شديد. ابق في غرفة محددة وبعيداً عن الأشخاص الآخرين في المنزل قدر الإمكان. استخدم مرحاضاً منفصلاً، إذا كان ذلك متاحاً
- لا تسمح للزوار بدخول منزلك، ولا تعد الطعام أو تقدمه للآخرين
- حد من مخالطتك للحيوانات الأليفة

امنع الانتشار:

- ارتد غطاءً أو قناعاً للوجه إذا كنت موجوداً في الغرفة نفسها مع الآخرين. يجب على الأشخاص الآخرين ارتداء غطاء أو قناع للوجه إذا كانوا يشاركونك الغرفة أو يدخلون إليها.
- غط فمك وأنفك عند السعال والعطس. غط فمك وأنفك بمنديل أو اعطس في كمك - وليس في يديك - ثم ارم المنديل في سلة مهملات مبطنة بكيس بلاستيكي واغسل يديك على الفور.
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون، لا سيما بعد السعال أو العطس أو تنظيف أنفك، أو بعد الذهاب إلى المرحاض. يمكن استخدام معقم اليدين الكحولي الذي يحتوي على 60% كحد أدنى من الكحول عوضاً عن الصابون والماء إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل واضح.
- لا تشارك الأدوات المنزلية مثل الأطباق، والأكواب، والأواني، والمناشف، والفرش مع الآخرين. بعد استخدام هذه الأدوات، اغسلها جيداً بالماء والصابون. يمكن غسل الغسيل في غسالة عادية بالماء الدافئ والمنظفات؛ ويمكن إضافة مبيض ولكنه ليس ضرورياً.
- قم بتنظيف جميع الأسطح "كثيرة اللمس" وتطهيرها كل يوم (بما فيها العدادات، وأجهزة الكمبيوتر اللوحية، ومقابض الأبواب، والصنابير، والمرحاض، والهواتف، وأجهزة التحكم عن بُعد في التلفزيون، والمفاتيح، ولوحات المفاتيح)، ولا سيما أي أسطح قد تعلق بها سوائل الجسم. استخدم بخاخات أو مناديل التنظيف والتطهير المنزلي، وفقاً لتعليمات ملصق المنتجات. للمزيد من المعلومات:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

طبق ممارسات الرعاية المنزلية:

- استرح وتناول الكثير من السوائل. ويمكنك تناول دواء الأسيتامينوفين (Tylenol®) للحد من الحمى والألم.
 - لا تعط الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين (2) أي أدوية دون مراجعة مقدم الرعاية الصحية.
 - لاحظ أن الأدوية لا "تعالج" مرض COVID-19 ولا تمنع من نشر الفيروس.
- اطلب الرعاية الطبية إذا تفاقم الأعراض، لا سيما إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.
- تشمل الأعراض التي تشير إلى أنه يجب عليك طلب الرعاية الطبية:



- إذا كان ذلك ممكناً، فاتصل مسبقاً قبل الذهاب إلى عيادة أو مستشفى مقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك خاضع للعزل بسبب COVID-19 ليقوم موظفو الرعاية الصحية بالتجهيز لوصولك وحماية الآخرين من الإصابة.
 - لا تنتظر في أي غرف انتظار، وارتد غطاء أو قناعاً للوجه طوال الوقت إن أمكن.
 - لا تستخدم وسائل النقل العام.
 - إذا اتصلت بالرقم 911، فقم أولاً بإبلاغ المرسل والمسعفين الطبيين بأنك خاضع للعزل بسبب COVID-19.
- للمزيد من المعلومات أو الحصول على المبادئ التوجيهية هذه بلغة أخرى، يرجى زيارة <http://www.sfcddp.org/I&Q> أو الاتصال بالرقم 3-1-1.

شكراً على تعاونك في شأن الصحة العامة بالغ الأهمية هذا