



## تعليمات الحجر المنزلي

# ماذا تفعل إذا كان طفلك مخالطاً لمصاب COVID-19 عن قرب؟

إذا كان طفلك مخالطاً لمصاب COVID-19 عن قرب، فقد يكون مصاباً هو الآخر. وقد ينشرون العدوى بين آخرين، حتى قبل ظهور الأعراض عليهم أو إيجابية الاختبار.

إليك ما يتعين عليك أن تفعله:

1. حافظ على إبقاء طفلك في المنزل، إلا من أجل إجراء الاختبار أو تلقي الرعاية الطبية.
- يتعين على طفلك البقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين، إلا في حالة إجراء اختبار أو تلقي الرعاية الطبية.
- لا تستقبل زواراً في منزلك، إلا إذا كنت في حاجة للمساعدة في رعاية أحد أفراد أسرتك. يمكن أن يترك الأصدقاء وأفراد الأسرة الطعام، والدواء، والأشياء الأخرى التي تريدها أمام بابك.



أنت مخالط عن قرب في حال تواجده على بُعد 6 أقدام من المصاب لمدة 15 دقيقة أو أكثر على مدار اليوم.



إجمالي 15 دقيقة



24 من الساعات 0 من الساعات

- إذا غادر طفلك المنزل من أجل إجراء اختبار أو تلقي رعاية طبية، تجنب استخدام المواصلات العامة، أو سيارات الأجرة، أو وسائل النقل بنظام المشاركة في الرحلة (Lyft, Uber) إن أمكن. للحصول على المزيد من المعلومات، اطلع على [www.sfcddcp.org/safertransit](http://www.sfcddcp.org/safertransit).
- اتصل على 1-1-3 إذا لم تتمكن من حجر طفلك في منزلك، أو إذا كنت في حاجة لطعام أو موارد أخرى لإبقاء طفلك في المنزل.

## 2. تأكد من إجراء اختبار COVID-19 لطفلك

نوصي بشدة بإجراء اختبار COVID-19 للمخالطين عن قرب، خاصةً إذا كان طفلك يعيش مع شخص مُعرض للمرض الشديد في حالة إصابته بفيروس COVID-19.

- قم بإجراء اختبار لطفلك بعد 6 أيام من آخر مخالطة عن قرب، إذا لم تظهر عليه أي أعراض قبل ذلك.
- اخضع طفلك للاختبار فوراً إذا ظهرت عليه الأعراض في أي وقت في أثناء فترة الحجر الصحي، حتى إذا أثبتت نتيجة الاختبار الذي أجريت سابقاً في أثناء فترة الحجر الصحي سلبية الحالة.

### حافظ على بقاء طفلك في المنزل حتى نهاية فترة الحجر الخاصة به، حتى إذا جاءت نتيجة اختبار سلبية.

ربما لا يزال مصاباً بالعدوى. يمكن أن تثبت نتيجة الاختبار التي يجريها الأشخاص سلبية الحالة في مرحلة مبكرة من إصابتهم بالعدوى. لا يمكن لطفلك العودة إلى المدرسة/دار الرعاية أو الذهاب إلى مدرسة أخرى أو دار رعاية أو مخيم أو برنامج حتى ينتهي الحجر الصحي الخاص به، وتأتي نتيجة اختبار سلبية.

## إجراء اختبار الكشف عن مرض COVID-19،

- تواصل مع طبيب طفلك أو العيادة المُدرجة في بطاقة التأمين الصحي الخاصة به. أخبرهم أن طفلك كان مخالطاً لشخص مصاب بفيروس COVID-19. يلتزم مقدمو الرعاية الصحية في سان فرانسيسكو بتوفير الاختبار الطبي للكشف عن مرض COVID-19 إذا ظهرت على المرضى أعراض مرض COVID-19 أو خالطوا عن قرب شخصاً مصاباً بمرض COVID-19 أو لديه أعراض المرض بموجب الأمر الصحي C19-15C.
- إذا لم يكن لدى طفلك تأمين صحي أو طبيب منتظم، اتصل على مركز اتصالات إدارة الصحة العامة بسان فرانسيسكو (San Francisco Department of Public Health, SFPDPH) لإجراء اختبار COVID-19 على الرقم 415-682-1740.

○ مركز Mission Neighborhood Health Center على الرقم 2217 415-552-3870 x

لمعرفة الأماكن الأخرى التي يمكنك إجراء الاختبار لطفلك فيها، قم بزيارة <https://sf.gov/gettested>

### 3. يرجى الرد على الهاتف إذا تلقيت مكالمة من الرقم 262-7553 (916).

هذا موظف صحة من إدارة الصحة العامة في سان فرانسيسكو يتصل لأن طفلك تعرض للعدوى بفيروس COVID-19. يمكنهم الإجابة على أسئلتك بشأن COVID-19 والحجر، ومساعدتك في إجراء اختبار لطفلك، وتوصيل الطعام ومستلزمات المنزل أو تقديم أوجه دعم أخرى لكي تتمكن من إبقاء طفلك بعيداً عن الآخرين.

لن يسألك موظفو إدارة الصحة بشأن ما يلي

- أرقام الضمان الاجتماعي أو وضع الهجرة
- أموال
- رقم الحساب البنكي أو رقم البطاقة الائتمانية

### 4. لاحظ أعراض مرض COVID-19.

قم بإجراء اختبار لطفلك إذا ظهرت عليه الأعراض، حتى إذا جاءت نتيجة اختبار COVID-19 الخاصة به سلبية من قبل خلال فترة الحجر. تظهر الأعراض خلال 14 يومًا بعد حدوث العدوى، عادةً خلال 5 أو 6 أيام. الأعراض كالتالي:

- الشعور بالضعف أو التعب على غير العادة
- آلام العضلات
- الشعور بصداع
- سيلان الأنف أو احتقانه
- الغثيان أو القيء أو الإسهال
- الحمى أو القشعريرة أو الرعشة/الرجفة
- السعال
- ضيق التنفس أو صعوبة في التنفس
- فقدان حاسة التذوق أو الشم. قد يتغير مذاق أو رائحة الطعام والشراب.
- التهاب الحلق

يعاني غالبية الأطفال والمراهقين المصابين بفيروس COVID-19 من مرض خفيف ويشعرون بتحسن في المنزل دون الحاجة لزيارة الطبيب. اجعلهم يستريحون ويشربون الكثير من السوائل في حال الشعور بالتعب. وإذا كان عمرهم لا يقل عن 6 سنوات، يمكن أن تساعد الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية، مثل أسيتامينوفين (Tylenol®) أو إيبوبروفين (Motrin®) أو Advil® على التخفيف من الحمى أو الألم.

اتصل بالطبيب الخاص بطفلك إذا تفاقت الأعراض، وتحديدًا عند وجود صعوبة في التنفس. اطلع على "متى تحصل على الرعاية الطبية" أدناه

### 5. حافظ على إبقاء طفلك بعيداً عن الآخرين في المنزل، في حالة تعرضهم للعدوى.

يمكن أن يكون الأمر مخيفاً عند التفكير في أن طفلك ربما يكون مصاباً بمرض COVID-19 ويمكنه أن ينقله إلى أسرته والأشخاص الآخرين الذين يقيمون معك. يمكن أن تتخذ بعض الخطوات البسيطة والمهمة للمساعدة على منع انتشار مرض COVID-19 في منزلك.

لا يمكن للجميع اتخاذ هذه الخطوات، ولا سيما مع الأطفال الصغار. لكن، من خلال اتخاذ الكثير من الخطوات بقدر الإمكان، يمكن أن توفر الحماية لمن تحبهم وقيمون معك.

- احرص على إبقاء طفلك بعيداً عن الآخرين في المنزل، وتحديدًا كبار السن والأشخاص الآخرين الذين ربما تزداد احتمالية تعرضهم لوعكة صحية شديدة بسبب مرض COVID-19. للحصول على قائمة بالفئات التي تعد أكثر عرضة للإصابة بـ COVID-19، يرجى زيارة <https://sfcdcp.org/vulnerable>.
- إذا كان طفلك كبيراً بما يكفي، اجعله يقيم في غرفة منفصلة قدر الإمكان، لاسيما عند تناوله الطعام وخلوده للنوم ونزعه القناع.
- إذا كان عمر طفلك سنتين أو أكثر، اجعله يرتدي قناع الوجه في المنزل قدر الإمكان، ما عدا أثناء النوم. واطلب من الجميع في المنزل المتواجدين حول طفلك ارتداء قناع الوجه في الغرفة التي يتواجد بها. ولتوفير السلامة، لا ينبغي أن يرتدي الكمامة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0 و 23 شهراً وأي شخص آخر لا يستطيع خلع الكمامة دون مساعدة. إذا كان طفلك كبيراً بما يكفي للإقامة في غرفة بمفرده لا يدخلها أحد، ليس عليه ارتداء قناع الوجه في غرفته. افتح النوافذ إذا كان الوضع آمناً للقيام بذلك. إن الفيروس الذي يسبب مرض COVID-19 يمكن أن يتراكم في الهواء في الأماكن المغلقة، لذا ستحتاج إلى توفير أكبر قدر ممكن من الهواء النقي. كما يمكنك وضع مروحة أمام نافذة مفتوحة لإخراج الهواء الداخلي خارج المنزل.

إذا كنت تعيش مع أطفال صغار، لا تفتح النوافذ أكثر من 4 بوصة للحفاظ على الأطفال من السقوط من النوافذ. يمكنك شراء أقفال للنوافذ لمنعها من الفتح أكثر من 4 بوصة؛ إنها متاحة في غالبية متاجر المعدات. للحصول على المزيد من المعلومات، اطلع على [sfcdcp.org/covid-ventilation](https://sfcdcp.org/covid-ventilation).

- اجعل طفلك يغسل يديه ويعقمها كثيرًا.
- لا تجعل طفلك يشارك في استخدام المستلزمات الشخصية، مثل الأكواب، والمناشف، والأدوات المنزلية.
- احمي نفسك والآخرين إذا كنت في حاجة لاصطحاب طفلك لإجراء الاختبار أو تلقي الرعاية الطبية.
  - إذا كان لديك سيارة، فاصطحب طفلك في سيارتك الخاصة أكثر أمانًا من استقلال المواصلات العامة أو سيارات الأجرة أو وسائل النقل بنظام المشاركة في الرحلة (Lyft, Uber). احرص على ارتدائك وطفلك للأقنعة عند ركوب السيارة مغًا. اترك النوافذ مفتوحة، وقم بتشغيل المروحة على الحد الأقصى، واضبطها على وضع الهواء المنعش أثناء ركوب السيارة مع طفلك.
  - إذا كان بإمكانك وطفلك السير أو ركوب الدراجة، فهذا أكثر أمانًا من مشاركة السيارة مع طفلك.

### هل يتعين على جميع الأفراد في منزلي قضاء فترة الحجر الصحي أيضًا؟

لا. يجب على الأشخاص الذين خالطوا عن قرب شخصًا تأكدت إصابته بمرض COVID-19 فقط قضاء فترة في الحجر الصحي. يمكن أن يخرج الأشخاص الآخرون الذي يقيمون معك من المنزل، طالما لم تظهر عليهم أعراض مرض COVID-19.

### ماذا لو أصيب طفلي من قبل بمرض COVID-19 في آخر 3 شهور؟

إذا تعرض طفلك للإصابة بمرض COVID-19 في آخر 3 شهور، وتم تأكيد ذلك من خلال نتيجة اختبار في أحد المختبرات، فلا يتعين عليه قضاء فترة حجر صحي. يجب أن تراقب الأعراض لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة له عن قرب لشخص مصاب بمرض COVID-19. طالما لم تظهر عليه الأعراض، يمكنه الذهاب إلى المدرسة وممارسة أنشطته المعتادة. إذا بدأت أعراض COVID-19 في الظهور على طفلك، احرص على إبقائه في المنزل، بعيدًا عن الآخرين، حتى تستشير الطبيب أو العيادة. سيقدر الطبيب إذا ما كان بحاجة إلى إجراء الاختبار أو الخضوع للعزل في المنزل.

### ماذا لو تلقى طفلي لقاح الوقاية من COVID-19؟

إذا تلقى طفلك لقاح الوقاية من COVID-19، قم بزيارة [www.sfcdcp.org/quarantineaftervaccination](https://www.sfcdcp.org/quarantineaftervaccination) لمعرفة إذا ما كان في حاجة للحجر الصحي.

## نهاية فترة الحجر الصحي: متى يتمكن طفلي من مخالطة الآخرين بطريقة آمنة؟

إذا لم تظهر على طفلك أي أعراض ولم تثبت نتيجة الاختبار إيجابية حالته، يمكنه مخالطة الآخرين بعد مرور 10 أيام على آخر مخالطة له عن قرب مع أحد الأشخاص المصابين بمرض COVID-19.

استمر في مراقبة الأعراض بداية من اليوم الـ 10 وحتى اليوم الـ 14.

- ثمة فرصة بسيطة أن طفلك ربما ما يزال مصابًا بالعدوى وقد ينقلها لآخرين. إذا ظهر على طفلك أعراض خلال تلك الفترة، يجب أن يخضع للاختبار، حتى إذا أثبت الاختبار من قبل سلبية حالته، وحرص على بقائه في المنزل حتى ظهور نتيجة الاختبار.
- في خلال هذه الفترة، احرص على أن يتجنب طفلك الأنشطة الأكثر خطورة مثل تناول الطعام مع الآخرين، أو التواجد مع الأشخاص الذين تزداد احتمالية تعرضهم لو عكة شديدة إذا أصيبوا بمرض COVID-19.
- إذا لم تظهر عليه أعراض أثناء الـ 14 يومًا بعد مخالطته، يمكنك استئناف أنشطته المعتادة.

الانتظار لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة عن قرب لإنهاء الحجر أكثر أمانًا.

إذا كان طفلك يقيم في مأوى أو سكن طلابي، يتعين عليه الانتظار لمدة 14 يومًا بعد آخر مخالطة عن قرب.

### ماذا لو ظهرت الأعراض على طفلي أثناء فترة الحجر الصحي؟

إذا ظهرت الأعراض على طفلك وأثبت الاختبار سلبية حالته، يمكنه إنهاء فترة الحجر الصحي عند استيفاء ما يلي

- مرور 10 أيام على آخر مخالطة عن قرب مع شخص مصاب بمرض COVID-19 و
- لم يُصَب بحمي خلال الـ 24 ساعة الأخيرة، بدون استخدام أدوية خفض الحرارة و
- تحسن الأعراض.

- إذا ظهرت عليه الأعراض لكنه لم يخضع للاختبار أو ينتظر نتيجة الاختبار، يجب عليه الانتظار حتى
- مرور 10 أيام على الأقل منذ آخر مخالطة له عن قرب مع شخص مصاب بمرض COVID-19 و
  - مرور 10 أيام على الأقل منذ بداية الأعراض في الظهور و
  - لم تُصب بحمي خلال الـ 24 ساعة الأخيرة، بدون استخدام أدوية خفض الحرارة و
  - تحسن الأعراض.

ماذا لو أثبتت نتيجة الاختبار إيجابية حالة طفلي أثناء فترة الحجر الصحي؟  
عادةً يتعين عليه البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد بدء ظهور الأعراض، وبعد مرور 24 ساعة دون الإصابة بالحمى، ووجود تحسن في أعراضك. إذا لم تظهر الأعراض عليه، يتعين عليه البقاء في المنزل لمدة 10 أيام بعد الخضوع للاختبار. لمزيد من المعلومات، اقرأ "<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Guidance-Isolation-and-Quarantine.pdf#page=5>"

## متى يتعين على طفلي الحصول على الرعاية الطبية

- اتصل بالطبيب إذا تفاقت أعراض COVID-19 على طفلك، وتحديداً إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس. من الأعراض التي تبعث على القلق
  - الشعور بانقطاع النفس أو الدوار أو الدوخة عند ممارسة الأنشطة المعتادة في المنزل، مثل اللعب والذهاب إلى المرحاض والاستحمام والسير داخل المنزل.
  - الشعور بالجفاف بسبب الإعياء أو صعوبة النهوض من السرير من أجل الطعام أو الشراب.
- اطلب الحصول على الرعاية الطبية الطارئة فوراً عند ظهور أي من هذه الأعراض التحذيرية.
  - صعوبة التنفس
  - ألم أو ضغط في الصدر ولا يذهب تمامًا
  - الارتباك أكثر من المعتاد
  - صعوبة في الاستيقاظ أو السهر
  - شفاه أو وجه يميل إلى اللون الأزرق
- فاتصل مباشرةً بالعيادة أو غرفة الطوارئ إن أمكن. أخبرهم بأن طفلك ربما يكون مصاباً بمرض COVID-19. إذا اتصلت بالرقم 911، فأخبر المضيف على المكالمات بأن طفلك ربما يكون مصاباً بمرض COVID-19. وهذا يساعد بدوره موظفي الرعاية الصحية على الاستعداد لقدمك.
- فور وصولك إلى العيادة، أخبر الموظفين بأن طفلك ربما يكون مصاباً بمرض COVID-19.