

## 19-covid ماذا الآن ل تعرضت لقد

هذا التوجيه مخصص للأشخاص الذين كانوا في المبنى نفسه (أي مكان العمل أو المدرسة) أو الموقع حيث وجدت حالة فيروس كورونا (كوفيد 19) ولكنهم ليسوا على اتصال وثيق بحالة فيروس كورونا (كوفيد 19). يُعرّف الاتصال الوثيق بأنه وجود شخص على بعد 6 أقدام لمدة 15 دقيقة تراكمية أو أكثر خلال فترة 24 ساعة بينما تُعتبر الحالة معدية (قبل 48 ساعة من ظهور الأعراض؛ وبالنسبة للحالات التي لا تظهر عليها أعراض، قبل 48 ساعة من التاريخ تم اختبارهم).

### علامات مرض كوفيد 19 وأعراضه

الأعراض الأكثر شيوعًا لفيروس كورونا المستجد هي الحمى والسعال، وأحيانًا صعوبة التنفس، والتعب واحتقان/سيلان الأنف، والتهاب الحلق، وآلام الجسم/العضلات، والصداع، والقشعريرة، وفقدان التذوق/الشم، والإسهال، والغثيان/القيء. وقد تنتج هذه الأعراض أيضًا عن العديد من الأمراض الأخرى. ولا يعني ظهور الحمى أو أي أعراض، أنك مصاب بفيروس كورونا (كوفيد 19)، ولكن يجب عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لك.

### تقييد الحركة

يجب على الجميع في ولاية داكوتا الشمالية الحد من تفاعلاتهم مع الآخرين قدر المستطاع. يمكنك الذهاب إلى العمل طالما أنك لا تعاني من الأعراض. ويجب أن تعمل من المنزل عندما يكون ذلك ممكنًا. ومن المهم تجنب التجمعات أو الأماكن العامة غير الضرورية (مثل الذهاب لمراكز التسوق ودور السينما والأحداث الرياضية). يجب على داكوتا الشمالية الحد من السفر إلى المناطق التي تعاني [انتشار فيروس كوفيد-19](#).

### مراقبة الأعراض

ينصح الجميع في داكوتا الشمالية بممارسة الرقابة الذاتية لظهور الحمى والأعراض. ويهدف هذا لمساعدتك على مراقبة صحتك عن كثب نظرًا لتحديد انتقال فيروس كورونا (كوفيد 19) المجتمعي في داكوتا الشمالية. وهذا لا يعني أنك ستصاب بفيروس كورونا (كوفيد 19).

### تحقق من درجة حرارتك وأعراضك

من المهم جدًا بالنسبة لك مراقبة صحتك يوميًا، لتضمن البقاء في المنزل إذا مرضت. بناءً على ما هو معروف من حالات عدوى فيروس كورونا (كوفيد 19) الأخرى، فإن 14 يومًا هي أطول وقت بين آخر مرة تعرضت فيها لفيروس كورونا المستجد ووقت ظهور الأعراض.

- قم بقياس درجة حرارتك (قم بذلك وفقًا لتعليمات ميزان الحرارة) مرتين في اليوم:
  - مرة واحدة في الصباح ومرة أخرى في المساء
- كما يجب عليك فحص درجة حرارتك في أي وقت تشعر فيه بالحمى أو تكون محمومًا.
- سجّل درجة حرارتك مرتين يوميًا، وكل يوم جنبًا إلى جنب مع أي من الأعراض المذكورة أدناه.

إذا عانيت من الحمى (100.4 درجة فهرنهايت أو أعلى)، السعال، ضيق في التنفس، التعب، سيلان/احتقان الأنف، القشعريرة، التهاب الحلق، آلام في الجسم/العضلات، الصداع، فقدان حاسة التذوق/الشم، الإسهال، أو الغثيان/القيء، اتصل بمقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك.

### ماذا علي أن أفعل إذا مرضت؟

- ما لم تكن حالة طارئة، لا تذهب إلى عيادة أو مستشفى دون الاتصال أولاً بمقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك. سيتيح الاتصال مسبقًا الفرصة للعيادة أو المستشفى للاستعداد للترحيب بك والاعتناء بك بأكثر الطرق أمانًا. وإذا كان لا بد من الذهاب إلى المستشفى قبل الاتصال، فأبلغ الموظفين بقلقك من احتمال إصابتك بفيروس كوفيد 19.

## COVID-19 ماذا الآن ل تعرضت لقد



- إذا كانت أعراضك خفيفة ولم تقم بإجراء اختبار فيروس كورونا (كوفيد 19)، يمكنك مغادرة المنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:
    - كانت قد مرت 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة و 1 لم تكن تعاني من الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل (أي مر يوم كامل بلا شعور بالحمى دون استخدام خافضات الحرارة) و
    - تحسنت الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، عندما تتحسن حالة السعال أو ضيق التنفس)
  - وإن ظهرت عليك علامات تحذير الطوارئ للإصابة بفيروس كورونا (كوفيد 19) اطلب عناية طبية على الفور. تتضمن علامات التحذير في حالات الطوارئ\*:
    - صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس 1 ألم أو ضغط مستمر في الصدر 1 ارتباك جديد أو عدم القدرة على النهوض أو ازرقاق الشفاه أو الوجه
- هذه القائمة للإيضاح وليست حصرية. يرجى استشارة مقدم الرعاية الطبية المسؤول عنك عن أي ظهور أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

### الاتصالات المنزلية

يمكنك البقاء في ضمن منزلك كالمعتاد. إذا كان ممكناً، تجنب مشاركة الحمام مع أفراد الأسرة الآخرين. وتأكد أيضاً من عدم مشاركة أدوات تناول الطعام أو الشراب. اغسل يديك غالباً بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً بعد الذهاب إلى الحمام؛ وقبل الأكل؛ وبعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس. اعمل على تنظيف الأشياء والأسطح التي تتعرض للمس بشكل متكرر وتطهيرها باستخدام بخاخ التنظيف المنزلي أو بالمسح. قم بالحد من التماس مع الحيوانات الأليفة، تماماً كما تفعل مع الناس.

لمزيد من المعلومات حول فيروس كوفيد 19، يرجى زيارة <https://www.health.nd.gov/diseases-conditions/coronavirus> أو اتصل على