

## لديك عدوى Covid-19 الآن ماذا؟

في حالة شخيص إصابتك بعدوى فيروس كورونا (كوفيد 19)، يُرجى اتباع الخطوات أدناه للمساعدة في منع انتشار المرض إلى الناس من حولك في منزلك ومجتمعك. يُرجى الاطلاع على أمر المسؤول الصحي بالولاية المتعلق بالحالات الإيجابية [# 2020.5.1](#).

### التزم البقاء في المنزل إلا في حالات الحصول على الرعاية الطبية

يمكن للأشخاص المصابين ذوي الإصابة الخفيفة بفيروس كورونا (كوفيد 19) من حجر أنفسهم في المنزل أثناء مرضهم. من المهم جدًا بالنسبة لك مراقبة صحتك في المنزل ومتابعة تطور الأعراض بشكل يزداد سوءًا كي يتم الاعتناء بك وعلاجك بسرعة إذا لزم الأمر. يتوجب عليك الحد من أنشطتك خارج منزلك، إلا للحصول على رعاية طبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. تجنّب استخدام وسائل النقل العام أو مشاركة الانتقال بالسيارة أو سيارات الأجرة. وإن كان لديك موعد طبي، اتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك مصاب بفيروس كورونا (كوفيد 19) أو بوجود اشتباه بإصابتك به. يمكن أن يساعد مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ خطوات لمنع الآخرين من الإصابة أو التعرض للعدوى.

وما لم تكن حالة طارئة، اتصل دائمًا مسبقًا قبل زيارة طبيبك.

### اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك مع اتباع العادات الصحية

بقدر الإمكان، يجب عليك البقاء في غرفة محددة بعيدًا عن بقية الأشخاص في منزلك. كما يجب عليك استخدام حمام منفصل، إذا كان متاحًا. يجب عليك الحد من وجودك على تماس بالحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى أثناء إصابتك بفيروس كورونا (كوفيد 19)، كما تفعل مع الأشخاص الآخرين.

وتأكد أيضًا من عدم مشاركة أدوات تناول الطعام أو الشراب. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد الذهاب إلى الحمام؛ وقبل الأكل؛ وبعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس. وإذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون إذا كانت يداك متسختين بشكل واضح. قم بتنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر باستخدام بخاخ التنظيف المنزلي العادي أو المسح.

تتوفر إرشادات أكثر تفصيلاً من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، انظر [منع انتشار مرض فيروس كورونا 2019 في المنازل والمجمعات السكنية](#). يوفر هذا الدليل أيضًا معلومات بشأن الخطوات الوقائية لأفراد الأسرة والشركاء الحميمين ومقدمي الرعاية في بيئة غير صحية لشخص مصاب بعدوى فيروس كورونا (كوفيد 19).

### تجنب تقاسم الأغراض المنزلية الشخصية

يجب ألا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو أواني الأكل أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة في منزلك. بعد استخدام هذه الأغراض، يجب غسلها جيدًا بالماء والصابون.

### وقف العزل المنزلي

يجب عليك البقاء في المنزل حتى مرور 10 أيام منذ بدء ظهور الأعراض و زوال الحمى عنك تمامًا (>100.4 درجة فهرنهايت) لمدة 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة وتحسن الأعراض. يجب أن يبقى الأفراد الذين لا تظهر عليهم أعراض في المنزل حتى مرور 10 أيام منذ تاريخ جمع العينات، طالما أنهم دون أعراض طوال فترة عزلهم.

لا يُنصح بإعادة اختبار فيروس كوفيد 19 في غضون 90 يومًا من ظهور المرض إذا بقيت دون أعراض؛ قد تظل نتائج الاختبار خلال هذا الوقت إيجابية بشكل متبقي. وإذا مرضت مرة أخرى، استشر مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك فيما يتعلق بمرضك. ومع احتمال تعرضك لفيروس كوفيد 19 مرة أخرى في غضون 90 يومًا من ظهور مرضك، فلا يوصى بالحجر الصحي لتلك الحالات من التعرّض.

في حالة شخيص إصابتك بعدوى فيروس كورونا (كوفيد 19)، يُرجى اتباع الخطوات أدناه للمساعدة في منع انتشار المرض إلى الناس من حولك في منزلك ومجتمعك. يُرجى الاطلاع على أمر المسؤول الصحي بالولاية المتعلق بالحالات الإيجابية [#2020.5.1](#).

#### التزم البقاء في المنزل إلا في حالات الحصول على الرعاية الطبية

يمكن للأشخاص المصابين ذوي الإصابة الخفيفة بفيروس كورونا (كوفيد 19) من حجر أنفسهم في المنزل أثناء مرضهم. من المهم جدًا بالنسبة لك مراقبة صحتك في المنزل ومتابعة تطور الأعراض بشكل يزداد سوءًا كي يتم الاعتناء بك وعلاجك بسرعة إذا لزم الأمر. يتوجب عليك الحد من أنشطتك خارج منزلك، إلا للحصول على رعاية طبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. تجنّب استخدام وسائل النقل العام أو مشاركة الانتقال بالسيارة أو سيارات الأجرة. وإن كان لديك موعد طبي، اتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك مصاب بفيروس كورونا (كوفيد 19) أو بوجود اشتباه بإصابتك به. يمكن أن يساعد مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ خطوات لمنع الآخرين من الإصابة أو التعرض للعدوى.

وما لم تكن حالة طارئة، اتصل دائمًا مسبقًا قبل زيارة طبيبك.

#### اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك مع اتباع العادات الصحية

بقدر الإمكان، يجب عليك البقاء في غرفة محددة بعيدًا عن بقية الأشخاص في منزلك. كما يجب عليك استخدام حمام منفصل، إذا كان متاحًا. يجب عليك الحد من وجودك على تماس بالحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى أثناء إصابتك بفيروس كورونا (كوفيد 19)، كما تفعل مع الأشخاص الآخرين.

وتأكد أيضًا من عدم مشاركة أدوات تناول الطعام أو الشراب. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصةً بعد الذهاب إلى الحمام؛ وقبل الأكل؛ وبعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس. وإذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. اغسل يديك دائمًا بالماء والصابون إذا كانت يداك متسختين بشكل واضح. قم بتنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي تلمسها بشكل متكرر باستخدام بخاخ التنظيف المنزلي العادي أو المسح.

تتوفر إرشادات أكثر تفصيلاً من مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها، انظر [منع انتشار مرض فيروس كورونا 2019 في المنازل والمجمعات السكنية](#). يوفر هذا الدليل أيضًا معلومات بشأن الخطوات الوقائية لأفراد الأسرة والشركاء الحميمين ومقدمي الرعاية في بيئة غير صحية لشخص مصاب بعدوى فيروس كورونا (كوفيد 19).

#### تجنب تقاسم الأغراض المنزلية الشخصية

يجب ألا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو أواني الأكل أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة في منزلك. بعد استخدام هذه الأغراض، يجب غسلها جيدًا بالماء والصابون.

#### وقف العزل المنزلي

يجب عليك البقاء في المنزل حتى مرور 10 أيام منذ بدء ظهور الأعراض و زوال الحمى عنك تمامًا (>100.4 درجة فهرنهايت) لمدة 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة وتحسن الأعراض. يجب أن يبقى الأفراد الذين لا تظهر عليهم أعراض في المنزل حتى مرور 10 أيام منذ تاريخ جمع العينات، طالما أنهم دون أعراض طوال فترة عزلهم.

لا يُنصح بإعادة اختبار فيروس كوفيد 19 في غضون 90 يومًا من ظهور المرض إذا بقيت دون أعراض؛ قد تظل نتائج الاختبار خلال هذا الوقت إيجابية بشكل متبقي. وإذا مرضت مرة أخرى، استشر مقدم الرعاية الصحية المسؤول عنك فيما يتعلق بمرضك. ومع احتمال تعرضك لفيروس كوفيد 19 مرة أخرى في غضون 90 يومًا من ظهور مرضك، فلا يوصى بالحجر الصحي لتلك الحالات من التعرّض.

NORTH  
**Dakota**  
Be Legendary.™

| Health آخر مراجعة