

ماذا تفعل إذا تعرضت لفيروس COVID-19

فحص المخالطين

7-22-20

يعتبر COVID-19 مرض تنفسي يمكنه الانتقال من شخص إلى آخر.

قد تتضمن أعراض COVID-19* الحمى (100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية أو أعلى) أو السعال أو صعوبة في التنفس. تتنوع الاعلالات بين أعراض خفيفة واعتلال شديد والوفاة. قد تظهر الأعراض بعد 2-14 يومًا من التعرض للفيروس. فمعظم المصابين سيعانون من اعتلال خفيف ويكونوا قادرين على التعافي في المنزل.

اتبع هذه التعليمات لمنع انتقال المرض إلى أشخاص آخرين في منزلك ومجتمعك.

عندما تكون حول الآخرين:

كنت مطلوبًا للحجر الصحي لأنك قضيت 15 دقيقة على الأقل ضمن نطاق 6 أقدام من شخص مصاب بفيروس COVID-19.

عندما تخضع للحجر الصحي لأن شخص مصاب بفيروس COVID-19 يعيش في منزلك:

ابق في المنزل وراقب الأعراض طوال الوقت الذي يكون فيه الشخص مريضًا بالمنزل ولمدة 14 يومًا بعد السماح للشخص المريض بمغادرة المنزل.

عندما تخضع للحجر الصحي لأنك قضيت بعض الوقت مع شخص مصاب بفيروس COVID-19:

ابق في المنزل وراقب الأعراض لمدة 14 يومًا بعد آخر مرة تفاعلت فيها مع الشخص المريض.

ما تحتاج إلى القيام به أثناء الحجر الصحي:

- راقب الأعراض. قم بقياس درجة حرارتك مرتين يوميًا؛ مرة في الصباح ومرة في المساء. سوف يُطلب منك مشاركة أعراضك من خلال SARA Alert™ مع وزارة الصحة يوميًا (انظر الصفحة 2).
- من المهم أن تبقى في المنزل.
 - ✗ لا تترك منزلك.
 - ✗ لا تقضي بعض الوقت مع الآخرين في منزلك.
 - ✗ لا تذهب للتنزهات.
 - ✗ لا تذهب إلى المدرسة أو العمل.
 - ✗ لا تقم بخدمات لشخص ما.
- اتصل فورًا على 911 إذا ظهرت عليك علامات الخطر، مثل صعوبة في التنفس أو ألم أو ضغط في الصدر أو اضطراب أو عدم القدرة على النهوض، أو الشفاه أو الوجه الممزق.

تواصل مع وزارة الصحة:

- تعتبر Sara Alert™ خدمة مراسلة ترسل رسائل بريد إلكتروني أو رسائل نصية بشكل يومي. عند التسجيل في Sara Alert™، ستحصل دائمًا على رسالة نصية من نفس رقم الهاتف (844-957-2721) أو البريد الإلكتروني (notifications@saraalert.org).
- Sara Alert™ لن تطلب منك أبدًا الحصول على المال أو المعلومات مثل أرقام الضمان الاجتماعي (SSN) أو تفاصيل الحساب المصرفي أو أرقام بطاقات الائتمان.
- راجع تفاصيل التسجيل في الصفحة 2.

إذا كنت مخالطًا عن قرب لشخص مريض بفيروس COVID-19:

- امكث في المنزل لمدة 14 يومًا منذ آخر مرة تفاعلت فيها مع الشخص المريض حتى إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية. تجنب مخالطة الآخرين حتى لو كنت تشعر بأن حالتك جيدة. ولا تشارك أي أعراض شخصية معهم، واستخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- قم بإجراء الاختبار. مواقع الاختبار متاحة على نطاق واسع في جميع أنحاء المقاطعة. اتصل مسبقًا لتحديد موعد وارتد غطاء وجه مصنوع من القماش عند مغادرة المنزل.
- إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فاتصل بوزارة الصحة على الرقم 703-246-7109، ثم أبلغ عن نتائج اختبارك.
- ارتد قناع وجه (أو منديلًا أو وشاحًا يغطي أنفك وفمك) عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين والتزم بالابتعاد بمسافة 6 أقدام على الأقل عن الآخرين.
- غط أنفك وفمك عند السعال والعطس باستخدام منديل ورقي أو الجانب الداخلي من مرفق يدك.
- اغسل يديك باستمرار بصابون وماء دافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.
- طهر الأسطح كثيرة اللمس كل يوم.
- إذا مرضت، فامكث في المنزل، والتزم بمسافة التباعد الاجتماعي عن الآخرين. إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الطبية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأبلغه أنك تخضع لحجر صحي قبل الذهاب إلى العيادة.

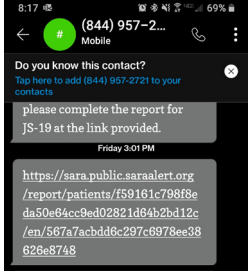
* قد تشمل أعراض COVID-19 الأخرى قشعريرة، وتعب، وآلام العضلات، وصداخ، والتهاب الحلق، وسيلان الأنف، وغثيان أو قيء، والإسهال أو فقدان حديث للتذوق أو الشم.

يفصل الحجر الصحي الأشخاص الذين تعرضوا للفيروس COVID-19 لكنهم لم يمرضوا بعد. خلال فترة الحجر الصحي، قم بإجراء الاختبار، وابق في المنزل وراقب الأعراض. إذا لم تكن نتيجة الاختبار إيجابية أو لم تظهر أي أعراض في إطار زمني محدد، يمكنك إيقاف الحجر الصحي.

تعتبر Sara Alert™ خدمة مراسلة آمنة ترسل رسالة بريد إلكتروني أو رسالة نصية بشكل يومي إليك حتى تتمكن من الإبلاغ عن الأعراض لوزارة الصحة أثناء العزل الذاتي أو الحجر الذاتي.

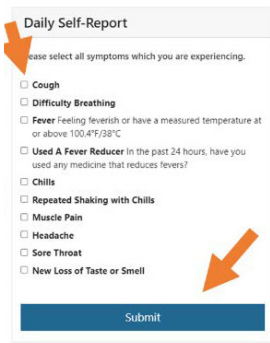
يُطلب من جميع الأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي إبلاغ وزارة الصحة عن حالتهم يومياً للحد من انتشار المرض في المنزل وفي المجتمع.

الإبلاغ عن الأعراض:



تشمل الرسائل النصية اليومية رابطاً يمكنك فتحه. عند فتح الرابط، يتم عرض قائمة الأعراض. انقر فوق الأعراض التي تواجهها حالياً وانقر فوق إرسال.

إذا كنت لا تواجه أي أعراض، فانقر ببساطة فوق الزر "إرسال". سيسجل هذا عدم وجود أعراض. تقدم رسائل البريد الإلكتروني اليومية قائمة من الأعراض للتحقق منها (انظر الصورة، على اليمين). انقر فوق الأعراض التي تواجهها حالياً ثم انقر فوق "إرسال".



إذا كنت لا تعاني من أي أعراض، فانقر ببساطة فوق الزر "إرسال". سيسجل هذا عدم وجود أعراض. يعتمد عدد الأيام التي تتلقى فيها

الرسائل على ظهور الأعراض أو تاريخ التعرض للإصابة أو تاريخ تلقيك اختبار COVID-19. ستحتاج إلى الرد على التنبيه اليومي كل يوم إن كنت مسجلاً في نظام Sara Alert™. إذا لم ترد، ستحصل على مكالمة من أحد ممثلي وزارة الصحة بعد 24 ساعة للتأكد من أنك وجميع أفراد أسرتك على ما يرام. إذا لم تتمكن من الوصول إليك، فقد ترسل وزارة الصحة موظفي استجابة COVID-19 إلى منزلك لتأكيد أعراضك وسلامتك.

العودة إلى العمل:

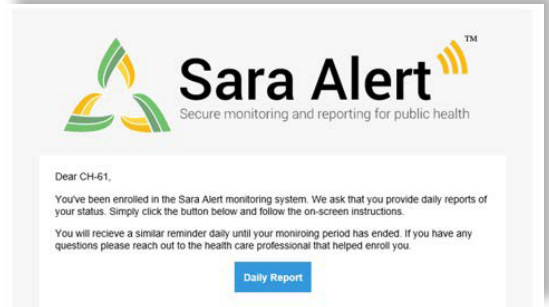
تشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها

(CDC) إلى أنه لا يوصى باتباع استراتيجيات قائمة على الاختبار لتحديد متى يمكن لشخص ما التوقف عن العزل المنزلي أو الحجر الصحي. يجب على أصحاب العمل ألا يطلبوا من الموظفين تقديم نتيجة اختبار COVID-19 سلبية أو مذكرة مقدم الرعاية الصحية للعودة إلى العمل. شارك لقطه شاشة لنص أو بريد إلكتروني مُرسل من Sara Alert™ يشير إلى انتهاء العزل الذاتي.

التسجيل في Sara Alert™:

سيقوم ممثل من وزارة الصحة في مقاطعة Fairfax بتسجيلك (أو تسجيل فرد (أفراد) من عائلتك) في نظام Sara Alert™. خلال عملية التسجيل، يمكنك اختيار لغتك وكذلك الإشارة إلى تفضيلك لكيفية تلقي الإشعارات. يمكنك اختيار النص أو البريد الإلكتروني. إذا لم يكن لديك جهاز محمول أو إمكانية الوصول إلى البريد الإلكتروني، يمكنك اختيار تلقي مكالمة هاتفية صوتية حيث تتحدث مع ممثل من وزارة الصحة.

بالإضافة إلى ذلك، سوف تختار الوقت الذي ستتلقى فيه رسالة نصية، أو مكالمة هاتفية صوتية (ستتلقى رسائل البريد الإلكتروني في نفس الوقت كل يوم). يمكنك اختيار الفترة الصباحية (8 صباحاً حتى 12 ظهراً)؛ أو بعد الظهر (12 إلى 4 مساءً)؛ أو المسائية (4 إلى 8 مساءً).



مرحبا بكم في Sara Alert™:

عند التسجيل، ستتلقى "رسالة ترحيب" (انظر أعلاه). ستستمر في الحصول على رسائل يومية طوال فترة العزل الذاتي أو فترة الحجر الصحي. ستصلك الرسائل النصية دوماً من الرقم نفسه (844-957-2721) وسيعرض معرف المتصل للمكالمات الهاتفية "VDH COVID TEAM". إذا اخترت البريد الإلكتروني، ستصلك الرسائل من "notifications@saraalert.org".



fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

لاستفسارات حول COVID-19، اتصل بمركز الاتصال التابع لوزارة الصحة على الرقم 703-267-3511. لا تقدم وزارة الصحة في مقاطعة Fairfax تشخيص أو اختبار COVID-19.

الحد من انتشار فيروس COVID-19

22 يوليو 2020

عندما يمكنك أن تكون حول الآخرين

استخدم المعلومات أدناه لتحديد الوقت الآمن لمغادرة منزلك والعودة إلى العمل.

أصببت بفيروس COVID-19: متى يمكنني العودة للعمل



تشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) إلى أنه لا يوصى باتباع استراتيجية قائمة على الاختبار لتحديد متى يمكن لشخص ما التوقف عن العزل المنزلي أو الحجر الصحي. يجب على أصحاب العمل ألا يطلبوا من الموظفين تقديم نتيجة اختبار COVID-19 سلبية أو مذكرة مقدم الرعاية الصحية للعودة إلى العمل. شارك لقطة شاشة لنص أو بريد إلكتروني مُرسل من Sara Alert™ يشير إلى انتهاء العزل الذاتي. يمكن للناس التوقف عن العزل المنزلي أو الحجر الصحي والعودة إلى العمل عند استيفاء جميع الشروط في المربعات أ أو ب أو ج أدناه.

ب نتيجة اختباري لفيروس COVID-19 إيجابية ولكن لم يظهر علي أي أعراض

ب

يمكن لمعظم الناس وقف العزل الذاتي* في المنزل بعد حدوث هذين الأمرين:



✓ مرت 10 أيام على الأقل منذ نتيجة اختبارك الإيجابية لفيروس COVID-19،

و ✓ لا تظهر عليك أي أعراض جديدة منذ إجراء الاختبار.

إذا كنت قد استوفيت كلا الشرطين، فسيتم مسحك ولم تعد بحاجة إلى عزل ذاتي.

*العزل: ينفصل المرضى عن الأشخاص المعافين.

أ ظهر علي أعراض COVID-19

أ

يمكن لمعظم الناس وقف العزل الذاتي* في المنزل عند حدوث كل هذه الأشياء الثلاثة:



✓ لم يكن لديك حمى لمدة 24 ساعة على الأقل (مع عدم استخدام الدواء الذي يحد من الحمى)،

و ✓ قد تحسنت الأعراض ولم تتطور أعراض جديدة،

و ✓ مرت 10 أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض أو منذ تاريخ إيجابية اختبار COVID-19.

إذا كنت قد استوفيت الشروط الثلاثة، فسيتم مسحك ولم تعد بحاجة إلى عزل ذاتي.



إذا كنت تعاني من نقص المناعة، فاستشر طبيبك قبل إنهاء العزل.

قد تشمل أعراض COVID-19 الحمى والسعال وصعوبة في التنفس وقشعريرة، وتعب، وآلام العضلات، وصداع، والتهاب الحلق، وسيلان الأنف، وغثيان أو قيء، والإسهال أو فقدان حديث للتنوق أو الشم.

ج تعرضت لفيروس COVID-19

ج

يحتاج الأشخاص إلى الحجر الصحي** عندما يقضون 15 دقيقة على الأقل ضمن نطاق 6 أقدام من شخص مصاب بفيروس COVID-19.

عندما تخضع للحجر الصحي لأن شخص مصاب بفيروس COVID-19 يعيش في منزلك:

✓ ابق في المنزل وراقب الأعراض طوال الوقت الذي يكون فيه الشخص مريضاً بالمنزل ولمدة 14 يوماً بعد السماح للشخص المريض* بمغادرة المنزل.

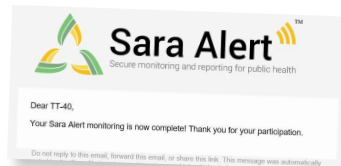
عندما تخضع للحجر الصحي لأنك قضيت بعض الوقت مع شخص مصاب بفيروس COVID-19:

✓ ابق في المنزل وراقب الأعراض لمدة 14 يوماً بعد آخر مرة تفاعلت فيها مع الشخص المريض.

إذا كنت قد استوفيت كلا الشرطين، فسيتم مسحك ولم تعد بحاجة إلى حجر صحي.

** الحجر الصحي: ينفصل الناس الذين يتعرضون لفيروس COVID-19 ولكنهم ليسوا مرضى عن الآخرين.

معلومة



هل يطلب صاحب العمل نتيجة اختبار COVID-19 سلبية؟ شارك لقطة شاشة لنص أو بريد إلكتروني مُرسل من Sara Alert™ يشير إلى انتهاء العزل الذاتي.

fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus

للاستفسارات حول COVID-19، اتصل بمركز الاتصال التابع لوزارة الصحة على الرقم 703-267-3511. لا تقدم وزارة الصحة في مقاطعة Fairfax تشخيص أو اختبار COVID-19.

