

منطقة فيرفاكس الصحية تنبيه صحي

Fairfax County, Cities of Fairfax & Falls Church, Towns of Herndon & Vienna

معلومات مهمة عن كوفيد-19

يرجى القراءة

www.fairfaxcounty.gov/COVID-19

العربية | 中文-简体 | فارسي | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt



حزيران/يونيه 2020

رسالة من دائرة الصحة في مقاطعة فيرفاكس
Fairfax County Health Department

خطوات لإبطاء انتشار كوفيد-19

كوفيد-19 هو مرض تنفسي قابل للانتقال من شخص إلى آخر.

إننا نشجع المقيمين في المقاطعة على اتباع هذه التعليمات لمنع انتقال المرض إلى أشخاص آخرين في منزلك ومجتمعك.

قد تتضمن الأعراض أيًا من الحمى (100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية أو أعلى) أو السعال أو صعوبة في التنفس. تنوعت الاعتلالات 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.*

إذا كنت مريضًا وظهرت عليك أعراض...

- امكث في المنزل. تجنب مخالطة أشخاص آخرين، ولا تتشارك معهم في أي أغراض شخصية، واستخدام غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- راقب حالتك الصحية. اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا تفاقت حالتك وأصبحت تعاني من صعوبة في التنفس أو ألمًا أو ضغطًا في الصدر أو تشوشًا أو زرقة في الشفاه أو الوجه. اتصل مسبقًا.
- ارتد قناع وجه (أو باندانا أو وشاحًا يغطي أنفك وفمك) عندما توجد بالقرب من أشخاص آخرين.
- 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.
- نظف الأسطح كثيرة اللمس وطهرها كل يوم.
- لا تغادر المنزل إلا بعد 72 ساعة من زوال الحمى (دون تناول أي أدوية) وبعد مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض للمرة الأولى أو بعد مرور 10 أيام من إجراء الاختبار، إذا لم تكن مريضًا.
- أخبر المخالطين لك عن قرب. تحدث إلى كل من كان موجودًا في نطاق 6 أقدام منك لأكثر من بضع دقائق أثناء مرضك، بما في ذلك الـ 48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض عليك. أخبرهم أن يبقوا في منازلهم لمدة 14 يومًا.

*قد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يعانون من حالات طبية دفيئة خطيرة أكثر عرضة لمضاعفات أكثر خطورة من كوفيد-19. اطلب الرعاية الطبية مبكرًا.

إذا كنت مخالطًا عن قرب لشخص مريض...

- امكث في المنزل لمدة 14 يومًا منذ آخر مرة تعاملت فيها مع الشخص المريض. تجنب مخالطة أشخاص آخرين حتى لو كنت تشعر بأن حالتك جيدة، ولا تتشارك معهم في أي أغراض شخصية، واستخدام غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- ارتد قناع وجه (أو باندانا أو وشاحًا يغطي أنفك وفمك) عندما توجد بالقرب من أشخاص آخرين.
- راقب الأعراض. قس درجة حرارتك باستخدام مقياس حرارة (ترمومتر) مرتين في اليوم وراقب أعراض الحمى أو السعال.
- التزم بمسافة الابتعاد الاجتماعي عن الآخرين (6 أقدام على الأقل).
- 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.
- نظف الأسطح كثيرة اللمس وطهرها كل يوم.
- إذا مرضت، فامكث في المنزل، والتزم بمسافة الابتعاد الاجتماعي عن الآخرين، وأخبر المخالطين لك عن قرب أنك مريض. اتبع الإرشادات الواردة في القسم "إذا كنت مريضًا وظهرت عليك أعراض".
- أخبر المخالطين لك عن قرب. تحدث إلى كل من كان موجودًا في نطاق 6 أقدام منك لأكثر من بضع دقائق أثناء مرضك، بما في ذلك الـ 48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض عليك. أخبرهم أن يبقوا في منازلهم لمدة 14 يومًا.

كيفية تحديد المخالطين لك عن قرب والتحدث إليهم حول كوفيد-19

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، فمن المهم أن تنبه كل من كان في نطاق 6 أقدام منك لأكثر من بضع دقائق عندما كنت مريضاً. ستساعدك الخطوات التالية على تحديد المخالطين لك عن قرب والتحدث إليهم.

1- وثّق اليوم والتاريخ والوقت الذي بدأ فيها ظهور الأعراض عليك: _____ (اليوم) _____ (التاريخ) _____ (الوقت)

2- سجّل أسماء جميع الأشخاص الذين كانوا في منزلك منذ أن أصبحت مريضاً: (بما في ذلك الـ 48 ساعة السابقة لظهور الأعراض)

3- أخبر المخالطين الآخرين لك عن قرب: (الأشخاص الذين كانوا في نطاق 6 أقدام منك عندما كنت مريضاً، بما في ذلك الـ 48 ساعة السابقة لظهور الأعراض)

في العمل:

في سيارة:

في منزلك أو بالقرب منه:

في أماكن أخرى:

أخبر المخالطين لك عن قرب

- التزم بمسافة الابتعاد الاجتماعي عن الآخرين (6 أقدام على الأقل).
- غطِّ 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.
- نظّف الأسطح كثيرة اللمس وطهرها كل يوم.
- إذا مرضت، فامكث في المنزل، والتزم بمسافة الابتعاد الاجتماعي عن الآخرين.
- أخبر الآخرين إذا مرضت. تحدث إلى كل من كان موجوداً في نطاق 6 أقدام منك لأكثر من بضع دقائق أثناء مرضك، بما في ذلك الـ 48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض عليك. أخبرهم أن يبقوا في منازلهم لمدة 14 يوماً. إذا مرضت، فاتصل بطبيبك أو مقدّم الرعاية الصحية وأعلمه أنك خالطت شخصاً مصاباً بفيروس كوفيد-19 وهو الآن مريض.

اتصل بالمخالطين لك وأخبرهم أنك مريض. فمن خلال تشارك معلوماتك مع الآخرين، يمكنك إبطاء انتشار المرض.

نموذج النص:

"مرحباً. إنني أعاني من أعراض كوفيد-19 (العدوى بفيروس كورونا). وأتصل بك الآن لإخبارك بأنك قد تكون معرضاً للفيروس منذ أن التقينا مؤخراً. باستطاعة معظم المصابين بالمرض التعافي منه في المنزل. توصي إدارة الصحة باتخاذ الإجراءات التالية:"

- امكث في المنزل لمدة 14 يوماً منذ آخر مرة تعاملت فيها مع الشخص المريض. تجنب مخالطة أشخاص آخرين، ولا تتشارك معهم في أي أغراض شخصية، واستخدام غرفة نوم وحماماً منفصلين، إن أمكن.
- راقب الأعراض. قس درجة حرارتك باستخدام مقياس حرارة (ترمومتر) مرتين في اليوم وراقب أعراض السعال أو الحمى (100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية أو أعلى). اطلب الرعاية الطبية علي الفور إذا تفاقت حالتك وأصبحت تعاني من صعوبة في التنفس أو ألمًا أو ضغطًا في الصدر أو تشوشًا أو زرقة في الشفاه أو الوجه. اتصل مسبقاً.
- ارتد قناع وجه (أو باندانا أو وشاحًا يغطي أنفك وفمك) عندما توجد بالقرب من أشخاص آخرين.

Arabic



إذا كانت لديك أسئلة، فتواصل مع دائرة الصحة في مقاطعة فيرفاكس
Fairfax County Health Department عبر خط الاستعلامات
703-267-3511. للحصول على المساعدة في تلبية الاحتياجات الأساسية،
اتصل بالتخطيط المنسق للخدمات على الرقم 703-222-0880، TTY711.

أحد منشورات مقاطعة فيرفاكس، Fairfax County, Va. يونيو/حزيران 2020. لطلب هذه
المعلومات بصيغة بديلة، اتصل على الرقم 703-246-2411، أو عبر TTY711.