

منع انتشار فيروس كوفيد-19 إذا كنت مريضاً

النسخة المتاحة للعامة: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

إذا ظهرت عليك علامات تحذير طارئة لفيروس كوفيد-19، فاحصل على الرعاية الطبية على الفور.

تتضمن علامات التحذير الطارئة*:

- صعوبة التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- الارتباك أو عدم القدرة على الاستيقاظ
- زرقان الشفاه أو الوجه

* هذه القائمة ليست شاملة. الرجاء استشارة مقدم الرعاية الطبية المتابع لك عن أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

إذا كنت مريضاً بفيروس كوفيد-19 أو تعتقد أنك مصاب بفيروس كوفيد-19، فاتبع الخطوات أدناه للمساعدة في حماية الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.

الزم البقاء في المنزل ولا تخرج إلا لتلقي الرعاية الطبية.



• ابق في المنزل. معظم الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19 يعانون من مرض خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية. لا تغادر منزلك إلا للحصول على رعاية طبية. ولا تذهب إلى المناطق العامة.

• اعتن بنفسك. استرح وتناول الكثير من السوائل.

• احصل على الرعاية الطبية عند الحاجة. اتصل بطبيبك قبل أن تذهب إلى العيادة لتلقي الرعاية اللازمة. ولكن، إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو أعراض أخرى، فاتصل على الرقم 911 للحصول على مساعدة فورية.

• تجنب استخدام وسائل النقل العامة، أو خدمة مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.

اتصل على الرقم 911 إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة. إذا كنت تعاني من حالة طبية طارئة وتحتاج إلى الاتصال على الرقم 911، فأخبر عامل تشغيل الهاتف أنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو تعتقد أنك مصاب به. ارتد قناع الوجه قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة، إن أمكن ذلك.

اتصل مسبقاً قبل أن تزور طبيبك.



• اتصل مسبقاً. يتم تأجيل أو القيام بالعديد من الزيارات الطبية للرعاية الروتينية عن طريق الهاتف أو عن طريق الرعاية الصحية عن بُعد.

• إذا كان لديك موعد طبي لا يمكن تأجيله، فاتصل بعيادة طبيبك. وهذا سيساعد العاملين في العيادة على حماية أنفسهم والمرضى الآخرين.

اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك.



• ابق، قدر المستطاع، في غرفة منفصلة بعيداً عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في المنزل. ويجب عليك أيضاً استخدام مرحاض منفصل، إن كان ذلك متاحاً. إذا كنت بحاجة إلى التواجد بالقرب من أشخاص أو حيوانات أخرى داخل المنزل أو خارجه، فارتد غطاء وجه من القماش.

- انظر فيروس كوفيد-19 والحيوانات إذا كان لديك أسئلة حول الحيوانات الأليفة: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>

إذا كنت مريضاً، ارتد غطاء من القماش يغطي أنفك وفمك.



• يجب أن ترتدي قناعاً من القماش يغطي أنفك وفمك إذا كان يجب أن تكون بالقرب من أشخاص أو حيوانات أخرى، بما في ذلك الحيوانات الأليفة (حتى في المنزل).

• لست بحاجة إلى ارتداء غطاء للوجه من القماش إذا كنت وحيداً. إذا لم تتمكن من وضع غطاء على الوجه من القماش (بسبب صعوبة التنفس مثلاً)، فاحرص على تغطية فمك عند السعال والعطس بطريقة أخرى. وحاول أن تبقى على بُعد مسافة 6 أقدام عن الآخرين. إذ سيساعد ذلك على حماية الأشخاص من حولك.

ملاحظة: خلال جائحة كوفيد-19، تُحتجز أقنعة الوجه الطبية للعاملين في منشآت الرعاية الصحية وبعض المستجيبين في الخطوط الأمامية. قد تحتاج إلى عمل غطاء للوجه من القماش باستخدام وشاح أو أي شيء آخر.

راقب أعراضك.



• الأعراض الشائعة لفيروس كوفيد-19 تشمل الحمى والسعال. ويعد صعوبة التنفس عرض أكثر خطورة ويعني أنه يجب أن تحصل على الرعاية الطبية.

• اتبع تعليمات الرعاية المقدمة من مقدم الرعاية الصحية المتابع لك وإدارة الصحة المحلية. ستنشر السلطات الصحية المحلية تعليمات حول التحقق من الأعراض ومعلومات الإبلاغ.

غَطِّ فَمَكَ عِنْدَ السَّعَالِ وَالْعَطْسِ.

- عند السعال أو العطس، غَطِّ أَنْفَكَ وَفَمَكَ بِمَنْدِيلٍ وَرَقِي.
- تخلص من المناديل الورقية المستعملة في صندوق القمامة.



- اغسل يديك فوراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. وإذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فتنظف يديك باستخدام معقم كحولي لليدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.

نظِّفْ يَدَيْكَ بِشَكْلِ مُتَكَرِّرٍ.

- اغسل يديك بالماء والصابون كثيراً لمدة 20 ثانية على الأقل. وهذا الأمر مهم بشكل خاص بعد إزالة المخاط من الأنف أو السعال أو العطس؛ والذهاب إلى الحمام؛ وقبل تناول الطعام. أو عند تحضير الطعام.



- استخدم معقم اليدين إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين. استخدم معقم كحولي لليدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل، مع الحرص على تغطية كل أسطح يديك والفرك معاً حتى تجف.
- الماء والصابون هما الخيار الأفضل، خاصةً إذا كانت يديك متسخة بشكل واضح.

- تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك غير المغسولتين.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية.

- لا تشارك الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الفناجين، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو مفارش الأسرة مع الأشخاص الآخرين في منزلك.
- اغسل هذه الأدوات جيداً بعد استخدامها بالماء والصابون أو وضعها في غسالة الأطباق.



نظِّفْ كل الأسطح "كثيرة الملامسة" يومياً.

- نظِّفْ واطهر الأسطح كثيرة الملامسة في "غرفتك" وحمامك. دع شخصاً آخر ينظف ويطهر الأسطح في الأماكن العامة، ولكن ليس غرفة نومك وحمامك.



- إذا كان مقدم الرعاية أو أي شخص آخر بحاجة إلى تنظيف وتطهير غرفة نوم أو حمام الشخص المريض، فيجب عليه القيام بذلك حسب الحاجة. يجب على مقدم الرعاية/الشخص الآخر ارتداء قناع والانتظار لأطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام.

تتضمن الأسطح كثيرة الملامسة الهواتف، وأجهزة التحكم عن بُعد، والمناضد، وأسطح الطاولات، ومقابض الأبواب، ومستلزمات الحمام، والمراحيض، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، والطاولات بجانب السرير.

- نظِّفْ واطهر المناطق التي قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم.

- استخدم المنظفات والمطهرات المنزلية. نظف المنطقة أو الأدوات بالماء والصابون أو منظف آخر إذا كانت متسخة. ثم استخدم مطهر منزلي.

- احرص على اتباع الإرشادات الموجودة على الملصق لضمان الاستخدام الآمن والفعال للمنتج. توصي العديد من المنتجات بإبقاء السطح رطباً لعدة دقائق لضمان قتل الجراثيم. كما يوصي كثيرون أيضاً باتخاذ احتياطات مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.

- معظم المطهرات المنزلية المسجلة لدى وكالة حماية البيئة فعالة.

كيفية وقف العزل المنزلي

- بإمكان الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19- الذين بقوا في المنزل (معزولين بالمنزل) إيقاف العزل المنزلي في الحالات التالية:



- إذا كنت ستخضع لاختبار لتحديد ما إذا كنت لا تزال حاملاً للعدوى، فيمكنك مغادرة المنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:

- لم تصب بالحمى لمدة 72 ساعة على الأقل (أي ثلاثة أيام كاملة من عدم المعاناة من الحمى بدون استخدام دواء يقلل الحمى)

و

- تحسنت الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، عندما يتحسن السعال أو ضيق التنفس)

و

- مرور 7 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.

- إذا كنت ستخضع لاختبار لتحديد ما إذا كنت لا تزال حاملاً للعدوى، فيمكنك مغادرة المنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:

- لم تعد تعاني من الحمى (بدون استخدام دواء يقلل الحمى)

و

- تحسنت الأعراض الأخرى (على سبيل المثال، عندما يتحسن السعال أو ضيق التنفس)

و

- خضعت لاختبارين وكانت نتيجتهما سلبية على التوالي، يفارق بينهما مدته 24 ساعة. سيتبع طبيبك المعالج المبادئ التوجيهية الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها.

في جميع الحالات، اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية المتابع لك وإدارة الصحة المحلية.

يجب اتخاذ قرار إيقاف العزل المنزلي بالتشاور مع مقدم الرعاية الصحية وإدارات الصحة بالولاية والمحلية. تعتمد القرارات المحلية على الظروف المحلية.