

شارك في منع انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 إذا كنت مريضاً

إذا كنت تعاني من الحمى أو السعال، فقد تكون مصاباً بفيروس كورونا المستجد COVID-19. يعاني معظم الأشخاص من مرض خفيف ويستطيعون التعافي في المنزل. اتبع الخطوات التالية للمساعدة في حماية الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.

تجنب مشاركة الأغراض الشخصية المنزلية مع غيرك

- لا تتشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو أواني الطعام أو المناشف أو أغطية الفراش مع غيرك من الأشخاص في منزلك.
- عليك دائماً غسل تلك الأشياء بعناية بالماء والصابون بعد استخدامها أو وضعها في غسالة الصحون.



التنظيف والتطهير يوميًا

- قم بتنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها باستمرار، بما في ذلك الهواتف وأجهزة التحكم عن بعد والطاولات وأجهزة الكمبيوتر اللوحية ومقابض الأبواب ودورات المياه والمرحاض ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والطاولات المجاورة للفراش.
- نظف المنطقة أو هذه الأشياء بالصابون والماء أو بمنظف آخر إذا كانت متسخة. ثم، استخدم مطهرًا منزليًا.



راقب الأعراض التي تظهر عليك

- تتضمن الأعراض الأكثر شيوعًا لفيروس كورونا المستجد COVID-19 الحمى والسعال. إن أصبت بأي من هذه العلامات التحذيرية الطارئة، فعليك تلقي الرعاية الطبية فورًا:
- صعوبة التنفس أو ضيق التنفس
- الألم المستمر أو الضغط المستمر في الصدر
- التعرض لنوبة جديدة من تشوش الإدراك أو العجز عن التيقظ
- ازرقاق الشفتين أو الوجه



اتصل مسبقًا قبل زيارة طبيبك

- اتصل مسبقًا. يتم تأجيل العديد من الزيارات الطبية للرعاية الروتينية أو القيام بها عن طريق الهاتف أو التطبيب عن بعد.
- إذا كان لديك موعد طبي لا يمكن تأجيله، فاتصل بمكتب الطبيب. سيساعد ذلك المكتب على حماية طاقم العمل والمرضى الآخرين.



اتصل بالرقم 911 إذا كانت لديك حالة طبية طارئة

- أخطر موظف الهاتف أنك مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19 أو تعتقد أنك قد تكون مصاباً به.
- إذا كان ممكناً، فارتدِ قناعاً للوجه قبل وصول خدمات الإسعاف الطبي.



ابق في المنزل

- لا تغادر منزلك إلا لتلقي الرعاية الطبية.
- لا تقم بزيارة المناطق العامة.
- تجنب استخدام المواصلات العامة أو مشاركة الرحلات أو سيارات الأجرة



تجنب الأشخاص الآخرين والحيوانات الأليفة في منزلك

- إذا كان ذلك ممكناً، فابق في "غرفة مخصصة للمرضى" محددة.
- استخدم حمامًا منفصلاً.



أكثر من غسل يديك

- أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد تمخييط أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يتوفر الماء والصابون، فنظف يديك بمطهر لليد يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول.
- تجنب ملامسة عينيك، وأنفك، وفمك بيدين غير مغسولتين.



قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس

- غط فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس.
- تخلص من المناديل الورقية المستعملة في سلة مهملات مُبطّنة بكيس.
- اغسل يديك فورًا.



ارتدِ قناعاً للوجه

- ارتدِ قناعاً قماشياً على أنفك وفمك إذا كان يجب أن تكون بالقرب من أشخاص آخرين (حتى في المنزل)
- لا تحتاج إلى ارتداء غطاء وجه من القماش إذا كنت وحيداً.
- إذا لم تتمكن من وضع غطاء وجه من القماش (بسبب صعوبة التنفس على سبيل المثال)، فقم بتغطية السعال والعطس بطريقة أخرى. احرص على وجود مسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين. سيساعد ذلك على حماية الأشخاص من حولك.



إذا كنت مريضاً، فابق في المنزل ولا تعد إلى المدرسة أو العمل إلى أن:

- تمر 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض للمرة الأولى، و
- تمر 3 أيام (72 ساعة) على الأقل منذ زوال الحمى (دون استخدام الأدوية المخفضة للحرارة) والتحسن في الأعراض الأخرى.