

# فيروس كورونا المستجد COVID-19: ماذا تفعل لو شخصت إصابتك

إن مرضت وشُخصت إصابتك بفيروس كورونا المستجد COVID-19 عن طريق فحص معلمي، فاتبع الخطوات المذكورة أدناه للمساعدة على منع انتشار فيروس كورونا المستجد COVID-19 إلى الناس في بيوتهم ومجتمعاتهم.

## ابق في منزلك ولا تغادره إلا لتلقي الرعاية الطبية

وينبغي أن تقلل ممارسة أنشطتك خارج المنزل، إلا لتلقي الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. تجنب استخدام المواصلات العامة أو مشاركة الرحلات أو سيارات التاكسي.

## يقف العزل المنزلي

إن كانت نتيجة خضوعك لاختبار فيروس كورونا المستجد COVID-19 إيجابية، فيجب أن تلتزم بمنزلك وتتجنب الآخرين لمدة:

- 7 أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض، وكذلك
- مرور 3 أيام (72 ساعة) على الأقل دون حمى (دون استخدام أدوية خافضة للحرارة) وتحسن الأعراض.

## اعزل نفسك عن غيرك من الأشخاص والحيوانات في منزلك

الأشخاص: عليك أن تظل في غرفة محددة، قدر الإمكان، وذلك بعيداً عن غيرك من الأشخاص في منزلك. وكذلك عليك استخدام حمام منفصل، إذا كان متاحاً.

الحيوانات: لا تتعامل مع حيوانات أليفة أو أي حيوانات أخرى خلال فترة مرضك.

## اتصل مسبقاً قبل زيارة طبيبك

إذا كان لديك موعد مع الطبيب، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأبلغه أنك مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19. سوف يساعد ذلك مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ الخطوات اللازمة لتجنب إصابة أشخاص آخرين بالعدوى أو التعرض لها.

## ارتد قناعاً للوجه

ينبغي أن ترتدي قناعاً للوجه عندما تكون على مقربة من الأشخاص الآخرين (مثل مشاركة غرفة أو مركبة) وقبل أن تدخل مكتب مقدم الرعاية الصحية. إذا لم ترتدي قناعاً للوجه (مثلاً لأن ذلك يصيبك بصعوبة التنفس)، فعلى المقيمين معك ألا يكونوا في الغرفة نفسها بصحبتك، أو ينبغي أن يرتدوا قناعاً للوجه إذا دخلوا غرفتك.

## قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس

غط فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس. تخلص من المناديل المستخدمة في سلة قمامة مبطنة، واغسل على الفور يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظّف يديك باستخدام معقم كحولي لليدي يحتوي على نسبة 60% إلى 95% على الأقل من الكحول، وغط كل أسطح يديك بالكحول وافركهما معاً حتى يجف. يستحسن استخدام الماء والصابون إذا كانت اليدين يظهر عليهما الاتساخ.

## تجنب مشاركة الأغراض الشخصية المنزلية مع غيرك

لا ينبغي أن تتشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو أواني الطعام أو المناشف أو أغطية الفراش مع غيرك من الأشخاص أو الحيوانات الأليفة في منزلك. بعد استخدام تلك الأغراض، عليك غسلها بعناية بالماء والصابون.

## أكثر من غسل يديك

أكثر من غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون في متناول يدك، فنظف يديك باستخدام معقم كحولي لليدي يحتوي على نسبة 60% على الأقل من الكحول، وغط كل أسطح يديك وافركهما معاً حتى يجف. يستحسن استخدام الماء والصابون إذا كانت اليدين يظهر عليهما الاتساخ. تجنب ملامسة عينيك، وأنفك، وفمك بأيدي غير مغسولة.

## نظف كل الأسطح التي "تكثر ملامستها" يومياً

تتضمن الأسطح التي تكثر ملامستها طاولات المطبخ وأسطح المناضد ومقابض الأبواب، وقطع التجهيزات الثابتة بالحمام ودورات المياه، والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية، والطاولات المجاورة للفراش. عليك كذلك تنظيف أي أسطح قد تتلوث بالدم أو البراز أو سوائل الجسم. استخدم بخاخ تنظيف منزلياً أو مناديل مبللة، حسب تعليمات الملصق. تحتوي الملصقات على تعليمات للاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف، بما في ذلك احتياطات عليك اتباعها عند استخدام المنتج، ومنها ارتداء قفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة في أثناء استخدام المنتج.

## راقب الأعراض التي تظهر عليك

صدر هذا الإصدار في 2020/19/03. قد يتم تحديثه بتوجيه جديد.  
يرجى زيارة [www.chicago.gov/coronavirus](http://www.chicago.gov/coronavirus) للحصول على أحدث إصدار.

اطلب العناية الطبية إذا كان مرضك في تدهور (مثلًا في حالة صعوبة التنفس). قبل طلب الحصول على الرعاية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية وأبلغه أنك مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19. ارتدِ قناعًا للوجه قبل دخول المنشأة. ستساعد تلك الخطوات مكتب مقدم الرعاية الصحية على تجنب إصابة أشخاص آخرين، في المكتب أو في غرفة الانتظار، بالعدوى أو التعرض لها.

إذا تعرضت لحالة طبية طارئة وكنت في حاجة للاتصال بالرقم 911، فأخطر مسؤول الاتصالات أنك مصاب بفيروس كورونا المستجد COVID-19. إن أمكن، فعليك ارتداء قناع للوجه قبل وصول خدمات الإسعاف الطبي.