

## ما الذي تفعله إذا كانت لديك أعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) ولكنك لم تكن مخالطاً لأي شخص تم تشخيص إصابته بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

### هل يمكن أن أكون قد أصبت بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

الأعراض **الشائعة** لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هي الحمى والسعال وضيق التنفس. قد تشمل الأعراض الأخرى قشعريرة وألمًا بالعضلات وصداعًا والتهابًا في الحلق وشعورًا جديدًا بفقدان حاستي التذوق والشم. ربما تكون قد أصبت بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) إذا كانت لديك هذه الأعراض.

### هل ينبغي لي أن أخضع لاختبار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟

أجل. إذا كانت لديك أعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، أو إذا كنت قد تعاملت مع شخص ثبتت إصابته بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لإجراء اختبار.

### المشاركة في حوار عن الصحة العامة

إذا كانت نتيجة اختبار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) إيجابية، فسوف يتواصل معك شخص ما من الصحة العامة، ويكون الاتصال عادةً عبر الهاتف. سيساعدك المحاور على فهم ما يجب فعله وما نوع الدعم المتاح. سيطلب منك أسماء ومعلومات الاتصال بالأشخاص الذين كنت على اتصال وثيق بهم مؤخرًا، فهم يقومون بطلب هذه المعلومات حتى يتمكنوا من إخبارهم بأنهم ربما قد تعرضوا للإصابة. ولن يقوموا بمشاركة اسمك مع جهات الاتصال الوثيقة بك عند التواصل معهم.

### ما الذي ينبغي لي فعله لمنع مرضي من الانتقال إلى أسرتي والأشخاص الآخرين في المجتمع؟

- ابق في المنزل، باستثناء الذهاب للحصول على الرعاية الطبية.
  - لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. تجنب استخدام وسائل النقل العام أو خدمات تقاسم الركوب أو سيارات الأجرة.
  - اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات في منزلك.
    - ابق في غرفة مخصصة، وبعيدًا عن الآخرين، قدر الإمكان.
    - استخدم حمامًا منفصلاً، إذا كان ذلك متاحًا.
    - قم بارتداء غطاء وجه من القماش عندما تكون بالقرب من الآخرين. إذا لم تتمكن من ارتداء غطاء وجه، فينبغي للآخرين ارتداء غطاء وجه عند دخول غرفتك.
    - قم بتقييد الاتصال بالحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى أثناء مرضك. اطلب من فرد آخر من أسرتك رعاية حيواناتك عندما يكون ذلك ممكنًا. إذا كان يجب عليك رعاية حيوانك الأليف، فاغسل يديك قبل التعامل معه وبعده وارتداء غطاء وجه، إن أمكن. انظر [مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\) والحيوانات](#) للحصول على المزيد من المعلومات.
    - لا تشارك الأغراض الشخصية مع الأشخاص أو الحيوانات الأليفة، بما في ذلك الأطباق أو أكواب الشرب أو الأكواب أو الأواني أو المناشف أو أطقم الفراش.
- **نظف يديك كثيرًا.** اغسل يديك باستخدام الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقمًا لليدين يحتوي على نسبة لا تقل عن 60% من الكحول. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة.
- **قم بتغطية أنفك ووجهك عند السعال والعطس بالمناديل.** تخلص من المناديل المستعملة ثم اغسل يديك.
- **نظف الأسطح "الكثيرة اللمس" كل يوم،** بما في ذلك الطاولات وأسطح الطاولات ومقابض الأبواب وأغراض الحمام والمرحاض والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والطاولات التي بجانب الفراش. استخدم بخاخ التنظيف المنزلي أو امسح باتباع التعليمات الموجودة على الملصق.

### قم برصد الأعراض التي تظهر عليك

احصل على مساعدة طبية على الفور إذا تفاقت الأعراض. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأخبره بأن لديك أعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) قبل الحصول على الرعاية. قم بوضع غطاء وجه قبل الدخول إلى منشأة الرعاية الصحية لمنع انتشار الجراثيم إلى الأشخاص الآخرين في غرفة الانتظار وغرف الفحص.

إذا كانت لديك حالة طوارئ طبية وتحتاج إلى الاتصال برقم 911، فأخبر أفراد المساعدة أن لديك أعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).  
قم بوضع غطاء وجه قبل وصول خدمات الطوارئ الطبية إذا أمكن.

### ما المدة التي أحتاجها لعزل نفسي؟

1. إذا كنت قد تأكدت أو اشتبهت في إصابتك بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) ولديك أعراضه، فيمكنك إنهاء العزل المنزلي عندما:
  - زالت عنك أعراض الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام أي أدوية خافضة للحرارة، و
  - تحسن الأعراض الظاهرة عليك، **فضلاً عن**
  - مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك لأول مرة.
2. إذا ثبتت إصابتك بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، ولكن لم تكن لديك أي أعراض، فيمكنك إنهاء العزل المنزلي عندما:
  - تمر 10 أيام على الأقل منذ تاريخ أول اختبار إيجابي لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19)،
  - ولم يكن لديك أي مرض لاحقاً.

تتوفر المزيد من الإرشادات للأشخاص المصابين أو المشتبه بإصابتهم بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19).

### ما الفرق بين العزل والحجر الصحي؟

- **العزل** هو ما تفعله إذا كنت تعاني من أعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)، أو ثبتت إصابتك بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). يعني العزل البقاء في المنزل وبعيداً عن الآخرين (بما في ذلك أفراد الأسرة) للفترة الزمنية الموصى بها لتجنب انتشار المرض.
- **أما الحجر الصحي** فهو ما تفعله إذا كنت قد تعرضت للإصابة بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). إذ يعني الحجر الصحي أنك تبقى في المنزل وبعيداً عن الآخرين للفترة الزمنية الموصى بها في حال إصابتك بالعدوى وكنت ناقلاً للعدوى. يصبح الحجر الصحي عزلاً إذا ثبتت إصابتك فيما بعد بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) أو ظهرت عليك أعراض مرض فيروس كورونا (كوفيد-19).

### المزيد من المعلومات والموارد عن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)

ابق على اطلاع على الوضع الحالي الوضع الحالي لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) في واشنطن، وتصريحات Governor Inslee، والأعراض، وكيفية انتشاره، ووقت ضرورة خضوع الأشخاص للاختبار وكيفية راجع الأسئلة الشائعة للحصول على مزيد من المعلومات.

لا يرتبط خطر مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) بالأجناس أو الأعراق أو الجنسيات. ولن يساعد الوصم بالعار على مكافحة المرض. شارك المعلومات الدقيقة مع الآخرين لمنع انتشار الشائعات والمعلومات المضللة.

**هل لديك أسئلة عن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19)؟** اتصل بخطنا الساخن على **1-800-525-0127** واضغط على #. بالنسبة لخدمات الترجمة التفسيرية، وضح لغتك عند الرد على المكالمات. **ساعات عمل الخط الساخن:** من الساعة 6 صباحاً إلى 10 مساءً من الاثنين إلى الجمعة ومن الساعة 8 صباحاً إلى 6 مساءً في عطلات نهاية الأسبوع. للأسئلة حول صحتك أو اختبار مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) أو نتائج الاختبار، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل برقم 1-800-525-0127. بالنسبة للعلاء الصم أو ضعاف السمع، يرجى الاتصال برقم 711 (Washington Relay) أو البريد الإلكتروني [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).