

تعليمات العزل المنزلي فيما يخص مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

تستهدف التعليمات التالية الأشخاص المؤكدة إصابتهم بمرض كوفيد-19 أو المشتبه سريريًا بإصابتهم بالفيروس.

معلومات لتوعية الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 من غير المحتجزين في مستشفى

الرعاية المنزلية

ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من مرض كوفيد-19 أو الذين كانت نتائج فحصهم إيجابية لمرض كوفيد-19 ولكن لا تظهر عليهم أعراض (بدون أعراض) أن يبقوا في المنزل ويفصلوا أنفسهم عن الآخرين حتى يكملوا فترة عزلهم ويصبح من الآمن أن يتواجدوا حول الآخرين. إذا لم يكن من الممكن فصل نفسك بشكل كافٍ عن الآخرين في منزلك، يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك حول ترتيبات المعيشة البديلة. إذا كنت مؤهلًا، قد يحيلك مقدم الرعاية الصحية الخاصة بك إلى [برنامج السكن المؤقت لمقاطعة سان دييغو](#).

على الرغم من الدراسات التجريبية الجارية، لا يتوفر علاج مُعتمد مضاد للفيروس لعلاج عدوى كوفيد-19. من الممكن أن يتبع الأشخاص المصابين بالعدوى الخطوات التالية لمساعدتهم في تخفيف حدة الأعراض:

- استرح ودع جسمك يتعافى
- حافظ على رطوبة جسمك — اشرب كمية وفيرة من السوائل، خاصة الماء والسوائل التي تحتوي على الكهارل (الإلكتروليت).
- تناول الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية مثل دواء اسيتامينوفين (أي، تايلينول®) عند اللزوم لخفض درجة الحرارة وتسكين الألم — لا يجب إعطاء الأطفال دون سن عامين أي أدوية من دون وصفة طبية لعلاج البرد قبل التحدث أولاً مع مقدم الرعاية الصحية.

*إن الأدوية لا "تعالج" الفيروس أو تحد من انتقاله إلى الآخرين، ولكن يُوصى بها لزيادة الراحة وتخفيف أعراض محددة ترتبط بالمرض.

طلب الرعاية الطبية

راقب صحتك واطلب الرعاية الطبية العاجلة في حال تفاقت حدة الأعراض، خاصة إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير. يشمل ذلك كبار السن (يزداد خطر الإصابة بمرض شديد مع التقدم في العمر) [والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية مسبقة](#) (مثل السرطان وأمراض الكلى المزمنة ومرض الانسداد الرئوي المزمن/COPD والسمنة وأمراض القلب وأمراض الخلايا المنجلية والسكري من النوع 2).

اتصل بالرقم 911 إذا كانت لديك أي من الأعراض التي تحتاج إلى مساعدة طارئة مثل:



أخبر عامل الهاتف على الرقم 911 أنك مصاب بمرض كوفيد-19. ارتد قناع الوجه إذا أمكن قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة.

إذا لم تقتض الحالة إجراءات عاجلة، اتصل بمقدم الرعاية الصحية للحصول على استشارة طبية، فقد يكون قادرًا على مساعدتك عبر الهاتف. إذا كنت بحاجة إلى زيارة مرفق رعاية صحية، فأحرص على ارتداء قناع الوجه قبل الدخول من أجل حماية الآخرين من النقاط العدوى منك.

قد يكون مرض كوفيد-19 مجهدًا للأشخاص، انظر صفحتنا [كيفية إدارة الصحة النفسية والتكيف أثناء تفشي كوفيد-19](#) للحصول على موارد للعائلات وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية للتعرف على كيفية العناية بصحتك النفسية ودعم أحبائك خلال هذا التفشي. قد تجد أنه من المفيد معرفة أن خدمات الصحة العامة (Public Health Services) لن تُخطر مكان العمل أو المدرسة أو تفصح عن أي معلومات شخصية عنك إليهما، ما لم تكن هناك ضرورة للقيام بذلك من أجل حماية صحتك أو صحة الآخرين.

اتبع الخطوات التالية للمساعدة في منع انتقال مرض كوفيد-19 إلى الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.

1. ابقَ في المنزل إلا عند الحاجة إلى الحصول على الرعاية الطبية.

- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو المناطق العامة.
- ابقَ في المنزل وبعيداً عن الآخرين حتى تستوفي جميع الشروط اللازمة لإنهاء فترة العزل بأمان. (انظر المربع أدناه للحصول على المزيد من المعلومات حول إنهاء العزل.)
- إذا كانت هناك ضرورة لمغادرة منزلك أثناء إصابتك بالمرض، لا تستخدم وسائل المواصلات العامة. استخدم مركبة شخصية، إن أمكن. إذا كنت غير قادر على القيادة بنفسك، حافظ على أكبر مسافة ممكنة تفصل بينك وبين السائق، مع فتح النوافذ وارتداء قناع الوجه أو غطاء الوجه.
- أجز ترتيبات بحيث يتم توصيل الطعام وغيرها من الاحتياجات الضرورية إلى منزلك وتركها عند الباب، في حالة عدم وجود شخص يستطيع مساعدتك في الحصول على هذه الاحتياجات الأساسية. [اتصل بالرقم 1-1-2 للتعرف على الخدمات المتاحة](#). في حالة وجود حاجة إلى مقابلة شخص عند الباب، ارتدِ غطاء الوجه.

إنهاء العزل المنزلي

يمكن للأفراد الذين يعانون من مرض كوفيد-19 والذين يعتنون بأنفسهم في المنزل التوقف عن العزل بمجرد استيفاء جميع الشروط التالية.

الأفراد الذين يعانون من أعراض:

1. مرور 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك لأول مرة و
2. عدم ارتفاع درجة حرارتك لمدة 24 ساعة على الأقل من دون استخدام الأدوية الخافضة لدرجة الحرارة و
3. طرأ تحسن على أعراضك.

*ينبغي على الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد إلى حاد أو الذين يعانون من نقص شديد في المناعة أن يستشيروا مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم وقد يُنصحوا بإطالة فترة عزلهم إلى 20 يومًا.

الأفراد الذين كانت نتيجة فحصهم إيجابية ولكن لا تظهر عليهم أعراض (بدون أعراض):

بعد 10 أيام على الأقل* من تاريخ إجراء الفحص. (إذا ظهرت عليك أي أعراض خلال هذه الأيام العشرة، فستحتاج إلى اتباع تعليمات العزل أعلاه الخاصة بالأفراد الذين يعانون من الأعراض.)

*ينبغي على الأشخاص الذين لا تظهر عليهم الأعراض أو الذين يعانون من نقص شديد في المناعة أن يستشيروا مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم وقد يُنصحوا بإطالة فترة عزلهم إلى 20 يومًا.

2. افصل نفسك عن الآخرين في منزلك.

- اختر غرفة محددة في المنزل، بحيث تستخدمها لفصل نفسك عن الآخرين أثناء التعافي — ابقَ في هذه الغرفة بمعزل عن الأشخاص الآخرين في منزلك، بقدر الإمكان. من المهم على وجه التحديد البقاء بعيدًا عن الأفراد الآخرين الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير في حالة إصابتهم بالعدوى.
- استخدم حمامًا منفصلًا، إذا كان ذلك ممكنًا. إذا كان ذلك غير ممكن، نظف المراحيض وطهره بعد كل استخدام كما هو موضح أدناه.
- التزم بالتباعد الاجتماعي عند وجودك مع آخرين في المنزل — حاول الابتعاد عن الآخرين مسافة 6 أقدام على الأقل وحافظ على هذه المسافة.
- افتح النوافذ أو استخدم مروحة أو مكيف هواء في المساحات المشتركة في المنزل من أجل ضمان تدفق الهواء على نحو جيد.
- لا تسمح باستقبال الزوار في منزلك.
- لا تتعامل مع حيوانات أليفة أو حيوانات أخرى أثناء إصابتك بالمرض.
- لا تُعد طعامًا أو تقدمه للآخرين.
- لا ترع أطفال أو أشخاص آخرون داخل المنزل، إذا كان ممكنًا.
- إذا لم يكن ممكنًا فصل نفسك فصلًا مناسبًا عن الآخرين في منزلك، أو إذا كنت تسكن مع أشخاص أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير في حالة إصابتهم بمرض كوفيد-19 (مثل البالغين كبار السن أو المصابين بمرض مزمن أو ضعف جهاز مناعة)، يرجى التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية عن ترتيبات بديلة للمعيشة. فقد يحيلك إلى مسكن مؤقت أثناء مدة تعافيك.

3. ارتدِ قناع الوجه في حالة وجودك مع أشخاص آخرين.

ينبغي عليك ارتداء قناع الوجه في حالة وجودك مع أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة، مثل تقاسم غرفة أو مركبة وقيل الدخول إلى مستشفى أو عيادة مقدم الرعاية الصحية. إذا كنت غير قادر على ارتداء قناع الوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس)، فينبغي ألا يشارك أي من الأشخاص الساكنين معك نفس الغرفة. إذا تحتم عليهم دخول غرفتك، فينبغي عليهم ارتداء قناع الوجه. بعد مغادرة غرفتك، ينبغي عليهم غسل أيديهم فورًا، ثم نزع قناع الوجه والتخلص منه أو وضعه مباشرة في الغسيل في حالة استخدام قناع وجه قابل لإعادة الاستخدام، وغسل أيديهم مجددًا.

4. قم بتغطية السعال والعطس.

لمنع انتقال العدوى إلى الآخرين، غطِ فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بكم قميصك عند السعال أو العطس. تخلص من المناديل المستخدمة في سلة قمامة تحتوي على كيس، واغسل يديك فورًا بالماء والصابون.

5. تجنب مشاركة الأدوات المنزلية.

لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الفناجين أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو أغطية الأسرة أو المواد الأخرى مع أشخاص آخرين في المنزل. وينبغي غسل هذه المواد جيدًا بعد الاستخدام بالصابون والماء الدافئ.

6. حافظ على يديك نظيفتين.

ينبغي على جميع الأشخاص غسل أيديهم جيدًا باستمرار، خاصة بعد تفريغ الأنف أو السعال أو العطس، والذهاب إلى المرحاض، وقبل تناول الطعام أو إعداده. استخدم الصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم يدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل في حال عدم توفر الصابون والماء وإذا لم يبدُ الاتساخ واضحًا على اليدين. تجنب ملامسة العينين والفم والأنف بأيدي.

غير مغسولة.

7.

نظف يوميًا جميع الأسطح "متكررة اللمس".

تتضمن الأسطح متكررة اللمس أسطح المطبخ وأسطح المناضد ومقابض الأبواب ومستلزمات المراحيض والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والطاولات الجانبية. نظف أيضًا أي أسطح قد تكون تلوثت بالدم أو سوائل الجسم أو الإفرازات أو الفضلات أو جميعها. طهرهم جميعًا باستخدام المنتجات المعتمدة من وكالة حماية البيئة (EPA) المثبت استخدامها في مكافحة فيروس كوفيد-19 (على سبيل المثال المناديل المبللة Clorox Disinfecting Wipes، ومنظف Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner، والمناديل المبللة Purell Professional Surface Disinfectant Wipes).

تعليمات التنظيف

- اتبع التوصيات الموضحة على ملصقات منتجات التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي ينبغي اتباعها عند استخدام المنتج، مثل ارتداء القفازات أو المآزر، والحرص على توفر تهوية جيدة خلال استخدام المنتج.
- استخدم محلولًا مبيضًا مخففًا أو مطهرًا منزليًا يحمل ملصقًا مكتوبًا عليه "معتمد من EPA". لمعرفة ما إذا كان المنتج فعالاً لمكافحة الفيروسات، اقرأ ملصق المنتج أو اتصل على الرقم 1-800 الموجود على الملصق أو قم بزيارة www.epa.gov.

لتحضير محلول مبيض مخفف في المنزل:

كمية كبيرة	كمية صغيرة
3/1 كوب من المبيض 1 جالون (16 كوبًا) ماء	4 ملاعق صغيرة من المبيض ربع جالون (4 أكواب) ماء

أضف 4 ملاعق صغيرة من المبيض إلى ربع جالون (4 أكواب) من الماء. لتحضير كمية كبيرة، أضف 1/3 كوب من المبيض إلى 1 جالون (16 كوبًا) من الماء. انظر توجيهنا الخاص بالتنظيف ضد فيروس كورونا كوفيد-19 للحصول على مزيد من المعلومات.

- اغسل الملابس جيدًا.
- اخلع فورًا الملابس أو انزع أغطية الأسرة التي تلوثت بالدم أو سوائل الجسم أو الإفرازات أو الفضلات أو جميعها، واغسلها.
- ارتد قفازات تُستخدم لمرة واحدة أثناء التعامل مع المواد المتسخة. اغسل يديك على الفور بعد نزع القفازات—يمكن استخدام قفازات التنظيف المصنوعة من المطاط والقابلة لإعادة الاستخدام باعتبارها قفازات بديلة في حالة عدم توفر القفازات التي تُستخدم لمرة واحدة، وينبغي نزعها بعد الاستخدام ووضعها مباشرة في المغسلة من دون لمس أي شيء آخر، كما يجب غسل اليدين على الفور بعد نزع القفازات. في حالة عدم توفر قفازات أو عدم استخدامها، اغسل يديك جيدًا وفورًا بعد لمس أي شيء من المحتمل أن يكون قد تعرض لسوائل الجسم.
- اقرأ الإرشادات الموجودة على ملصقات الغسل أو الملابس والمنظفات واحرص على اتباعها. بوجه عام، اغسل الملابس وجففها وفقًا لأعلى درجة حرارة موصى بها على ملصق الملابس.
- ضع جميع القفازات والمآزر وأقنعة الوجه وغيرها من الأشياء الملوثة التي تُستخدم لمرة واحدة داخل حاوية مغطاة من الداخل قبل وضعها مع النفايات المنزلية الأخرى. اغسل يديك فورًا بعد التعامل مع هذه المواد. في حالة استخدام القفازات أو المآزر أو أقنعة الوجه أو أغطية الوجه القابلة لإعادة الاستخدام، ضع هذه المواد في غسالة الملابس مباشرة بعد الاستخدام، واغسل يديك جيدًا.

8. العودة إلى العمل أو المدرسة

عند الانتهاء من فترة العزل المنزلي (وفقًا للمربع أعلاه حول إنهاء العزل المنزلي)، فإنك تصبح غير معدٍ ويمكنك استئناف أنشطتك المعتادة، بما في ذلك العودة إلى العمل أو المدرسة. لا تحتاج إلى إظهار أي دليل مثل نتيجة سلبية للفحص أو رسالة من خدمات الصحة العامة حتى تتمكن من العودة إلى العمل أو المدرسة. ينبغي أن تستمر في اتباع جميع إرشادات السلامة عندما تكون بالقرب من الآخرين ممن هم خارج أسرتك المعيشية.

9. التبرع بالدم ومرض كوفيد-19

تقوم أجسام الأشخاص الذين أصيبوا بمرض كوفيد-19 وتعافوا منه بتكوين أجسام مضادة للعدوى. يمكن إعطاء هذه الأجسام المضادة لشخص مصاب حاليًا لتعزيز جهازه المناعي والمساعدة في محاربة الفيروس، مما يقلل من مدة وشدة المرض. بعد شفائك، يرجى التفكير في التبرع ببلازما النقاها. شاهد هذا الفيديو أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص ببنك الدم في سان دييغو لمعرفة المزيد.

ما هي المخالطة المباشرة؟

تعني "المخالطة المباشرة" أي شخص تعرّض لشخص مصاب بمرض كوفيد-19 بينما كان معديًا. أنت تعتبر معديًا بدءًا من 48 ساعة/ يومين قبل بدء الأعراض (يكون هذا 48 ساعة/يومين قبل إجراء الفحص بالنسبة للأفراد الذين لا تظهر عليهم أعراض) إلى أن تنتهي فترة عزلك.

تشمل حالات المخالطة المباشرة ما يلي:

- أي شخص يبعد أقل من 6 أقدام عنك لمدة إجمالية تراكمية تبلغ 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة 24 ساعة أثناء اعتبارك معديًا.
- أي شخص كان على احتكاك بسوائل جسمك أو إفرازاته أو كليهما (مثل إذا كنت سعلت أو عطست في اتجاهه، أو تشاركت معه الأواني، أو تبادلت اللعب، أو قدم لك رعاية من دون ارتداء معدات وقاية).

الحجر الصحي

ينبغي على أي شخص مُصاب بمرض كوفيد-19 أو تأكدت إصابته به، إخبار جميع المخالطين المباشرين بأن عليهم الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يومًا بدءًا من آخر يوم اختلطوا بك. إذا كان المخالطون المباشرين هم عمال حيويون وأساسيون في قطاع البنية التحتية، قد يُسمح لهم بمواصلة العمل بعد التعرض المحتمل لمرض كوفيد-19، إذا لم تظهر عليهم أعراض وفي حالة اتخاذ احتياطات إضافية لحماية أنفسهم والمجتمع. ينبغي على العمال الحيويين والأساسيين التواصل مع صاحب العمل وزيارة الصفحة الإلكترونية ممارسات السلامة المطبقة لدى مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) في حالة العمال الحيويين والأساسيين في قطاع البنية التحتية الذين من المحتمل تعرضهم لشخص مشتببه بإصابته أو مؤكدة إصابته بمرض كوفيد-19 للحصول على إرشادات. ينبغي على المخالطين المباشرين من العمال غير الأساسيين اتباع إرشادات الحجر الصحي لمدة 14 يومًا.

ينبغي على المخالطين المباشرين بك جميعًا الالتزام بالحجر الصحي الذاتي حتى وإن شعروا أنهم بصحة جيدة؛ إذ قد يستغرق ظهور الأعراض من 2-14 يومًا. لمزيد من المعلومات، راجع إرشادات الحجر الصحي المنزلي للمخالطين المباشرين لمصابي فيروس كوفيد-19.

احتياطات للمخالطين المباشرين

يُوصى أن يحافظ جميع الأشخاص على مسافة تبعد 6 أقدام عنك أثناء فترة العزل المنزلي. إن لم يكن هذا ممكنًا، فيجب على أي شخص يستمر في المخالطة المباشرة معك، أن يُطيل حجره الصحي إلى 14 يومًا بدءًا من آخر مرة اختلط فيها معك مباشرة. يجب على من يتواصل معك من مقدمي الرعاية أو أفراد أسرته ارتداء قناع الوجه وقفازات تُستخدم مرة واحدة، عند قيامهم بتنظيف غرفتك أو المرحاض أو كان على احتكاك بسوائل جسمك أو إفرازاته أو كليهما (مثل العرق أو اللعاب أو البلغم أو مخاط الأنف أو القيء أو البول أو الإسهال). ينبغي عليهم نزع القفازات والتخلص منها أولاً، ثم غسل أيديهم، ومن ثم نزع قناع الوجه والتخلص منه، ثم غسل أيديهم مجددًا. (في حالة استعمال قناع الوجه أو القفازات القابلة لإعادة الاستخدام أو كليهما، ضع هذه المواد في المغسلة مباشرة بعد استخدامها واتبع نفس الخطوات المذكورة للتخلص منها).

يجب على المخالطين المباشرين مراقبة حالتهم الصحية والاتصال بمقدم الرعاية الصحية إذا ظهرت عليهم أي أعراض وإطلاعهم على كونهم مخالطين مباشرين لمرضى مؤكدة إصابته بإصابته بمرض كوفيد-19.

لمزيد من المعلومات والموارد والتوجيه، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني www.coronavirus-sd.com. إذا كانت لديك أي أسئلة تتعلق بصحتك، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. في حال عدم توفر مقدم رعاية صحية متابع لحالتك، أو عدم الانضمام إلى تأمين صحي، أو كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على الموارد المجتمعية، اتصل بالرقم 1-1-2 للحصول على المساعدة.