

# دليل الحجر الصحي المنزلي للأشخاص الاتصال المقربين فيما يخص مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

هذا الدليل مُوجّه للأشخاص المخالطين لشخص مصاب بمرض كوفيد-19 (COVID-19).  
إذا كنت أحد العاملين في مجال الرعاية الصحية أو فرق الاستجابة الأولى أو غيرهم من العاملين في البنية التحتية الحيوية،  
يُرجى الرجوع لصاحب عملك وصفحة ممارسات السلامة الخاصة بالعاملين في البنية التحتية الحيوية على الصفحة الإلكترونية  
لمركز السيطرة على الأمراض (CDC) من أجل الاسترشاد.

## لماذا يُطلب مني أن ألتزم بالحجر الصحي الذاتي؟

لقد كنت مخالطاً لشخص اكتشفت أو مشتبه إصابته بمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19). المخالطة المباشرة تشمل أن تكون في نطاق 6 أقدام من مريض مصاب بكوفيد-19 لمدة إجمالية تراكمية تبلغ 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة 24 ساعة، أو على احتكاك بسوائل جسم المريض أو إفرازاته (كالسعال أو العطس في اتجاهك)، أو كنت تشارك أدوات المائدة أو تبادلت الألعاب أو قدمت له الرعاية دون ارتداء أدوات الوقاية. بالرغم من أنك قد تشعر أنك بصحة جيدة في الوقت الحالي، من الممكن أن تكون قد انتقلت إليك عدوى فيروس كوفيد-19. قد تظل الأعراض غير ظاهرة لمدة تتراوح من 2-14 يوماً بعد التعرض للعدوى، لذا قد لا نعرف ما لو كانت العدوى انتقلت إليك أم لا لمدة تصل إلى 14 يوماً بعد آخر مرة خالطت فيها شخصاً مصاباً أو مشتبه إصابته بمرض كوفيد-19. لقد طلبنا منك أن تلتزم بالحجر الصحي الذاتي تحسباً لما لو كان الفيروس قد انتقل إليك، حتى لا تنتقله لشخص آخر، خاصة وأن الأشخاص يمكنهم نقل الفيروس قبل ظهور الأعراض بـ 48 ساعة. التزمك قد يساعد على منع انتشار المرض خلال هذا الوباء.

## كم من الوقت عليّ الالتزام بالحجر الصحي الذاتي؟

آخر يوم في الحجر الصحي الذاتي يكون بعد 14 يوماً من آخر مرة خالطت فيها شخصاً مصاباً أو مشتبه إصابته بمرض كوفيد-19. إذا استمررت في العيش مع أو تقديم الرعاية لشخص مصاب بمرض كوفيد-19، يُرجى اتباع التوجيه التالي الخاص بالحجر الصحي:

- سوف تنتهي فترة الحجر الصحي بالنسبة لك بعد مرور 14 يوماً على بداية التزام جميع أفراد أسرته بتعليمات العزل المنزلي فيما يخص مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19).
- إذا كنت بدأت مدة الـ 14 يوماً من الحجر الصحي بالفعل ثم حدثت المزيد من حالات المخالطة المباشرة لشخص مصاب بمرض كوفيد-19 (كالأمثلة الواردة أعلاه حول المخالطة المباشرة) سيكون عليك إعادة بدء فترة الحجر الصحي لمدة 14 يوماً من جديد.
- إذا لم تكن مصاباً بأي أعراض أو إذا خضعت لفحص مرض كوفيد-19 وكانت نتيجة فحصك سلبية، فلا يزال عليك الالتزام بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً.

## ما هي تفاصيل الحجر الصحي الذاتي؟

يجب عليك أن تقيد نشاطاتك وتقيد جميع التحركات التي تضعك في اتصال مع الآخرين خلال فترة الحجر الصحي.

1. ابق في المنزل — لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو المناطق العامة.
  2. لا تسمح باستقبال الزوار في منزلك.
  3. افصل نفسك عن الآخرين في منزلك (إلا إذا كانوا هم أيضاً في حجر صحي).
- اختر غرفة معينة في منزلك تستخدمها لتفصل نفسك عن الآخرين — ابق في هذه الغرفة بعيداً عن الآخرين في منزلك على قدر الإمكان. من المهم على وجه التحديد البقاء بعيداً عن الأفراد الآخرين الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير في حالة إصابتهم بالعدوى.

يتضمن الأشخاص المعرضون بدرجة أكبر للإصابة بمرض خطير نتيجة الإصابة بمرض كوفيد-19 ما يلي:

○ البالغون الأكبر عمراً — خطر التعرض للأمراض الشديدة يزداد بتقدم العمر

الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من حالات طبية مسبقة مؤكدة، بما فيها:

- مرض الكلى المزمن
- الداء الرئوي المسد المزمن (COPD)
- حالة نقص المناعة (ضعف جهاز المناعة) الناتجة عن عملية زرع عضو صلب
- السمنة — مؤشر كتلة الجسم (BMI) يساوي 30 أو أكبر.
- حالات القلب الخطيرة (مثل فشل القلب، أو مرض الشريان التاجي، أو اعتلالات عضلة القلب)

## دليل الحجر الصحي المنزلي لأشخاص الاتصال المقربين فيما يخص مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

- مرض الخلايا المنجلية
- داء السكري من النوع الثاني

يتضمن الأطفال الأكثر عرضة للإصابة بمرض شديد نتيجة مرض كوفيد-19 ما يلي:

- المصابون بحالة طبية معقدة
- أولئك المصابون بحالات عصبية أو وراثية أو أضرار
- المصابون بعيوب خلقية في القلب

يتضمن الأشخاص المعرضون بدرجة أكبر للإصابة بمرض شديد (وفقاً للبيانات المحدودة بشأن هذا المرض الجديد) الأشخاص المصابين بالحالات التالية:

- الربو
- مرض في الأوعية الدموية في الدماغ
- تلف كيسي
- ارتفاع الضغط أو ضغط الدم العالي
- حالة نقص المناعة (ضعف جهاز المناعة) الناتجة عن نقل الدم أو زراعة نخاع العظم، حالات نقص المناعة، فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، استخدام الستيرويدات القشرية، أو استخدام غيرها من الأدوية التي تؤدي إلى إضعاف المناعة
- حالات عصبية (مثل الخرف)
- داء الكبد
- الحمل
- التليف الرئوي
- التدخين
- التلاسيميا
- داء السكري من النوع الأول
- استخدم حماماً منفصلاً، إذا كان ذلك متاحاً.
- ارتدّ غطاءً للوجه وحافظ على مسافة 6 أقدام بينك وبين الآخرين في منزلك.
- افصل نفسك عن حيواناتك الأليفة.
- لا تُعد طعاماً أو تقدمه للآخرين.

### هل يمكنني مغادرة منزلي خلال فترة الحجر الصحي؟

لا يمكنك مغادرة مكانك الخاص بالحجر الصحي أو الدخول إلى مكان آخر عام أو خاص إلا للحصول على الرعاية الطبية الضرورية.

- إذا لم يكن لديك من يساعدك في الحصول على احتياجاتك الأساسية، رتب لتوصيل الطعام وغيرها من الأساسيات إلى منزلك وتركها على باب منزلك.
- اتصل بالرقم سان دييغو 1-2-1-2 للتعرف على الخدمات المتاحة.

### كيف يمكنني مراقبة حالتي الصحية خلال هذه الفترة؟

راقب حالتك الصحية تحسباً لظهور أي من علامات وأعراض مرض كوفيد-19، التي قد تتضمن أيًا من الأعراض التالية:

- حمّى أو قشعريرة
- سعال
- ضيق النفس أو صعوبة في التنفس
- إرهاق
- آلام في العضلات أو الجسم
- صداع

## دليل الحجر الصحي المنزلي لأشخاص الاتصال المقربين فيما يخص مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

- فقدان مستجد لحاسة التذوق أو الشم
- التهاب الحلق
- احتقان أو سيلان في الأنف
- غثيان أو تقيؤ
- إسهال

### ماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض؟

إذا ظهرت لديك أي من الأعراض المدرجة أعلاه، قد تكون مُصابًا بمرض كوفيد-19 و عليك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية للحصول على المشورة الطبية. أغلب المصابين بمرض كوفيد-19 سيصابون بمرض خفيف ويمكنهم عزل أنفسهم ذاتيًا والتعافي في المنزل. إلا أنه، لو كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير عند العدوى بسبب عمرك أو حالة صحية مسبقة، أخبر مقدم خدمة الرعاية الطبية بأعراضك واطلب الرعاية الطبية إذا لاحظت أن أعراضك تزداد سوءًا.

دوّن وقت بدء ظهور الأعراض لديك. ينبغي عليك الاستمرار في عزل نفسك واتباع التوجيه الوارد في [تعليمات العزل المنزلي لمرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#). إذا ساءت أعراضك أو لم تتحسن، عليك طلب الرعاية الطبية، واحرص على ارتداء قناع أو غطاء الوجه قبل دخول المنشأة الطبية لحماية الآخرين من انتقال العدوى لهم من خلالك. إذا كنت تحتاج إلى مساعدة طارئة، اتصل بالرقم 1-19-1 وأخبر عامل الهاتف في مركز الطوارئ بأنك كنت مخالطًا عن قرب لشخص تأكدت إصابته بمرض كوفيد-19.

### هل يمكنني الخضوع للفحص؟

كافة المقيمين في مقاطعة سان دييغو مؤهلين لفحص مجاني، اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي مخاوف صحية أو تساؤلات عن حاجتك للخضوع للفحص. إذا لم يكن بإمكانك الخضوع للفحص عن طريق مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فقد نسقت مقاطعة سان دييغو لإجراء فحص مرض كوفيد-19 مجانًا في العديد من المواقع الخاصة بإجراء الفحص في جميع أنحاء المقاطعة. قم بزيارة [الصفحة الخاصة بالفحص على الموقع الإلكتروني www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) للعثور على موقع لإجراء الفحص وتحديد موعد عبر الإنترنت أو اتصل بالرقم 1-1-2. \*بعض مواقع الفحص قد لا تتطلب حجز موعد مسبقًا.

يُرجى أن تتذكر أنه حتى وإن كانت نتيجة فحص كوفيد-19 الخاصة بك سلبية، فإنه لا يزال عليك استكمال أيام الحجر الصحي البالغة 14 يومًا بالكامل وذلك تحسبًا لظهور أي أعراض أو تغير في حالتك بحيث تصبح ناقلًا للعدوى.

### ماذا لو احتجت لطلب رعاية طبية؟

إذا كنت تشعر بأي أعراض خفيفة إلى متوسطة لمرض كوفيد-19، مثل تلك المدرجة أعلاه، اتصل بمقدم الرعاية الصحية واحصل على استشارة عبر الهاتف أو التطبيب عن بُعد وقل لهم أنك كنت مخالطًا لشخص مصاب بمرض كوفيد-19. إذا كنت بحاجة لرعاية طبية ولديك أعراض جديدة أو علامات لمرض كوفيد-19، احرص على ارتداء قناع جراحي. إذا لم يكن لديك قناع جراحي، عليك ارتداء غطاء وجه قماش. استخدم مركبة شخصية، إن أمكن. إذا لم يمكنك القيادة بنفسك، ابقَ بعيدًا أكبر مسافة ممكنة بينك وبين السائق واترك نافذة السيارة مفتوحة — لا تستخدم المواصلات العامة.

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

- صعوبة في التنفس
- ألم مستمر أو ضغط في الصدر
- ارتباك حديث
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا
- زرقة الشفتين أو الوجه

## دليل الحجر الصحي المنزلي لأشخاص الاتصال المقربين فيما يخص مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

### هل ستُخطِر الصحة العامة محل عملي أو مدرستي؟

لن تنتقل الصحة العامة أو تُفصح عن أي معلومات شخصية عنك أو عن مقر عملك أو مدرستك ما لم يكن فعل ذلك ضروريًا لحماية صحتك أو صحة الآخرين.

### ماذا أفعل إذا كانت لدي المزيد من الأسئلة؟

للمزيد من المعلومات والموارد والتوجيه، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني [www.coronavirus-sd.com](http://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 أو تحديد موعد للفحص، اتصل بالرقم 1-1-2 للحصول على المساعدة.