

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) العزل الذاتي: أعراض مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) الحمى (100.4° فهرنهايت) و/أو السعال و/أو ضيق التنفس

إن خطرت لك أسئلة، أو إن بدأت تشعر بتدهور، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

الزم منزلك.

- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو غير ذلك من الأماكن العامة.
- لا تستخدم المواصلات العامة أو سيارات التاكسي أو مشاركة الرحلات مع الغير.
- من الآمن إنهاء فترة العزل إن مرت 10 أيام على بدء أعراضك، وإن كانت أعراضك في تحسن، وإن لم تكن مصابًا بالحمى على الإطلاق لمدة 24 ساعة (يوم واحد) دون استخدام أدوية خافضة للحرارة (مثل تايلينول® (Tylenol) وموترين® (Motrin)). إن كانت نتيجة اختبارك إيجابية دون أن تصاب بأعراض، فمن الآمن أن تنتهي العزل إن مرت 10 أيام من تاريخ خضوعك للاختبار.

تجنب مخالطة غيرك.

- الزم غرفة منفصلة بعيدًا عن غيرك من المقيمين في منزلك قدر الإمكان، واستخدم حمامًا منفصلًا إن كان لديك واحد.
- تأكد من التهوية الجيدة لأي غرفة مشتركة (افتح النوافذ مثلًا).
- إن كنت في حاجة لمخالطة غيرك من الناس أو إن خرجت من منزلك، فارتدِ الكمامة إن أمكن.

قلل عدد الزوار في منزلك.

- لا تستقبل سوى الزوار الذين يجب أن تقابلهم ولتكن الزيارات وجيزة.
- تجنب المسنين والمصابين بحالات طبية مزمنة (مثل السكري ومشكلات الرئة وضعف الجهاز المناعي).

الترم بالتباعد.

- إن تواجدت في غرفة مع غيرك من الناس، فالتزم بمسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبينهم قدر الإمكان، وارتدِ كمامة تغطي أنفك وفمك.
- إن لم يكن في استطاعتك ارتداء كمامة، فينبغي للمتواجدين معك في نفس الغرفة ارتداء كمامة إن توفرت كمامة.
- قلل مخالطة الحيوانات الأليفة والحيوانات بصفة عامة.

غطِّ سعالك وعطسك.

- غطِّ فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس.
- اسعل أو اعطس في الجزء العلوي من كُتفك أو في مرفقك، وليس في يدك.
- تخلص من المناديل المستعملة في سلة قمامة مبطنة واغسل يديك. يؤدي تبطين سلة القمامة بكيس بلاستيكي إلى جعل التخلص من القمامة أكثر سهولة وأمانًا.
- اغسل يديك بعد إفراغ سلة القمامة.

اغسل يديك.

- داوم على غسل يديك بالماء والصابون.
- جفف يديك بمنشفة ورقية أو باستخدام منشفة قماشية لا يشاركك غيرك استخدامها.
- استخدم معقمًا لليد على ألا يقل تركيز الكحول فيه عن 60% إن لم يتوفر الماء والصابون.

ارتدِ الكمامة على أنفك وفمك.

- إن أمكن، فارتدِ الكمامة إن كنت مضطرًا إلى مغادرة منزلك لمقابلة مقدم الرعاية الصحية.
- إن أمكن، فارتدِ الكمامة عندما تكون ضمن مسافة 6 أقدام من غيرك من الناس.

تنظيف المنزل وتطهيره.

- نظف كل المناطق "التي يكثر لمسها" مثل النُضد والمرابض ومقابض الصنابير وأسطح الطاوات ومقابض الأبواب وأجهزة التحكم عن بعد في التلفاز والهواتف والطاولات المجاورة للفرش يوميًا، وباستخدام المنظفات المنزلية المعتادة.
- أكثر من معدل التنظيف إن بدت الأسطح متسخة.
- نظف أي أسطح قد يتواجد عليها الدم و/أو سوائل الجسم و/أو الإفرازات.
- إن أمكن، فارتدِ قفازين أثناء تنظيف الأسطح.
- استخدم محلولًا مبيطًا مخففًا (ملعقتان صغيرتان من المبيض إلى 4 أكواب من الماء) أو مطهرًا منزليًا.
- ينبغي تنظيف الأطباق وأواني الطعام باستخدام صابون الأطباق والماء الساخن بعد كل استخدام.
- يوفر استخدام غسالة الأطباق مع دورة تجفيف مستوى تنظيف إضافيًا.

الغسيل.

- يمكن تنظيف الأقمشة وأغطية الفراش باستخدام الماء وصابون الغسيل المعتاد ولا داعي لفصلها عن باقي غسيل المنزل.
- **التعامل مع القمامة.**
- يمكن تعبئة كل القمامة في كيس بلاستيكي عادي والتخلص منها في القمامة المنزلية العادية.

إن لم تتحسن الأعراض بعد 3 أيام أو إن استمر تدهورها:

- يُفترض أن يلاحظ أغلب الناس هدوء الأعراض بعد 3 أيام، ولكن إن لم يحدث ذلك فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

اطّلع على مزيد من المعلومات عن مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) يسببه فيروس مستجد. وهو ينتقل عن طريق القطرات التنفسية للشخص المصاب بالعدوى إلى غيره الذين يخالطهم عن قرب، كالأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل أو يقومون على رعايته. يمكنك الحصول على أحدث المعلومات حتى تاريخه بشأن مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) على الصفحة الإلكترونية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) عبر الرابط:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html

آخر تاريخ لتحديث المعلومات هو 16 أكتوبر 2020.