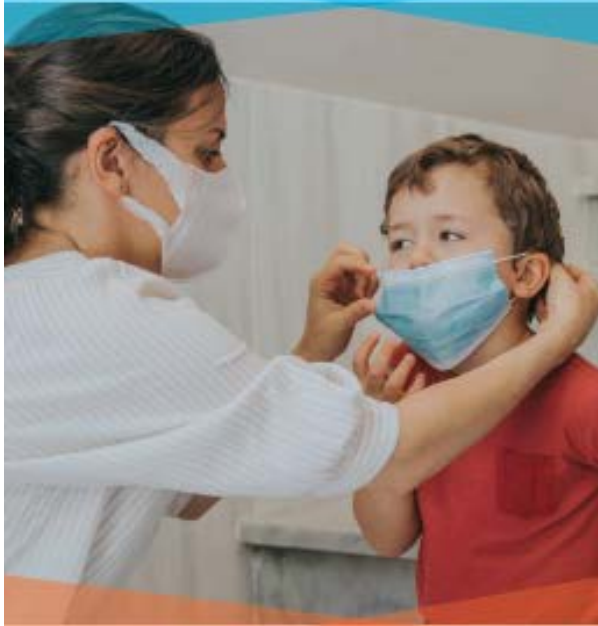


الحجر والعزل والتباعد الاجتماعي



Cumberland Ave 20
04101 Portland, ME
هاتف (207) 8550-781
فاكس (207) 7465-871
omrs@ccmaine.org

www.ccmaine.org/OMRS

**إذا احتجت لأي دعم بخصوص الحجر والعزل والتباعد
الاجتماعي، مثل:**

صعوبات العزل الذاتي في المنزل، والعناية بالأطفال، وخسارة الدخل
بسبب عدم الذهاب إلى العمل، والدعم المتعلق بتسويق البقالة
والتوصيل، والتنقل، والرعاية الصحية، يُرجى الاتصال بـ:

تشارلز موجابي:

cmugabe@ccmaine.org • 9195-808 (207)

بيرنارد كاتندا:

bkatende@ccmaine.org • 8559-272 (207)

المصادر:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-quarantine-isolation.html/sick

ما المقصود بالتباعد الاجتماعي

يعني التباعد الاجتماعي، والمسمى أيضًا "التباعد البدني"، المحافظة على مسافة بينك وبين الآخرين خارج منزلك. لممارسة التباعد الاجتماعي أو البدني:

- ابق على مسافة 6 أقدام (طول ذراعين تقريبًا) على الأقل عن الآخرين
- لا تدخل في تجمعات
- ابق بعيدًا عن الأماكن المزدحمة وتجنب التجمعات الكبيرة

حافظ على مسافتك لتبطئ من انتشار المرض

الحد من التواصل وجهًا لوجه مع الآخرين هو الطريقة الأفضل للحد من انتشار مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19).

ارتد قناع الوجه في الأماكن التي لا يمكن فيها التباعد الاجتماعي.



كيف أعرف ما إذا كنت بحاجة إلى عزل أو حجر؟

لو أنك...

الخطوات التي ينبغي أن تأخذها...

1. راقب صحتك
2. كن منتهبًا للأعراض. تحسب لظهور حمى أو سعال أو ضيق تنفس أو أعراض أخرى لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
3. قم بقياس درجة حرارتك إذا ظهرت أعراض.
4. مارس التباعد الاجتماعي. حافظ على مسافة 6 أقدام عن الآخرين وابق بعيدًا عن الأماكن المزدحمة.
5. اتبع إرشادات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، إذا ظهرت أعراض.

ابق في المنزل وراقب صحتك (الحجر)

- ابق في المنزل لمدة 14 يومًا بعد تعرضك الأخير.
- افحص درجة حرارتك مرتين يوميًا وتحسب لظهور أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).
- إن أمكن، ابق بعيدًا عن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بشدة.

اعزل نفسك عن الآخرين (العزل)

- ابق في المنزل إلى أن يصبح من الآمن التواجد بالقرب من الآخرين.
- لو أنك تعيش مع آخرين، ابق في منطقة أو "غرفة مريض" محددة وبعيدًا عن الأشخاص أو الحيوانات، بما في ذلك الحيوانات الأليفة. استخدم دورة مياه منفصلة، إن وُجد.
- اقرأ المعلومات الهامة بخصوص العناية بنفسك أو بشخص آخر مريض، بما في ذلك متى يصبح من الآمن إنهاء العزل المنزلي.

لو أنك تعيش في مجتمع من المحتمل أن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) منتشر فيه أو قد ينتشر فيه (حاليًا، هذا هو الحال افتراضيًا في كل مكان في الولايات المتحدة)

إذا شعرت بأن صحتك على ما يرام، لكن:

تواصلت مؤخرًا عن قرب مع شخص مصاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

لو أنك:

تم تشخيص إصابتك بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، أو

تنتظر نتائج اختبارات، أو

لديك سعال أو حمى أو ضيق تنفس أو أعراض أخرى لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)



الحجر



- يُستخدم الحجر للإبقاء على شخص ربما يُعرض لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) بعيدًا عن الآخرين.
- يساعد الحجر على منع انتشار المرض الذي يمكن أن يحدث قبل أن يعرف الشخص أنه مريض أو إذا أصيب بالفيروس بدون الشعور بأعراض.
- ينبغي على الأشخاص في الحجر أن يبقوا في المنزل، وأن يفصلوا أنفسهم عن الآخرين، وأن يراقبوا صحتهم، وأن يتبعوا تعليمات إدارة الصحة المحلية أو التابعة للولاية.

العزل



- يُستخدم العزل لفصل الأشخاص المصابين بالفيروس (المرضى بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ومن لا تظهر عليهم أعراض) عن غير المصابين.
- ينبغي على من هم في عزل أن يبقوا في المنزل إلى أن يصبح من الآمن لهم التواجد بالقرب من الآخرين.
- في المنزل، ينبغي على أي أحد مريض أو مصاب أن يعزل نفسه عن الآخرين بالبقاء في منطقة أو "غرفة مريض" محددة وأن يستخدم دورة مياه منفصلة (إن وجد).

كلًا من الحجر والعزل

- يتضمن عزل الأشخاص لحماية العامة
- يساعد على الحد من المزيد من الانتشار لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)
- يمكن القيام به طواعيةً أو بناءً على طلب من السلطات الصحية