

اختبارك بالنسبة لكوفيد-19 (COVID-19) كان إيجابياً فيما يلي تعليمات للعناية بنفسك في المنزل.

ابقى في المنزل إلا إذا احتجت إلى الرعاية الطبية

- **ابقى في المنزل.** يعاني معظم الأشخاص المصابين بكوفيد-19 من مرض أعراضه خفيفة ويمكنهم التعافي منه في المنزل دون رعاية طبية. لا تغادر المنزل، إلا إذا احتجت إلى الرعاية الطبية. لا تقم بزيارة الأماكن العامة. لا تذهب إلى العمل.
- **اعتني بنفسك.** احصل على الراحة وحافظ على شرب الماء. تناول الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية، مثل عقار الاسيتامينوفين (acetaminophen) لمساعدتك على الشعور بالتحسن.
- **ابقى على اتصال مع طبيبك.** سوف تسمح لك مراكز مكافحة الأمراض والوقاية CDC منها معرفة متى يمكنك التوقف عن عزل نفسك عن الآخرين. ومع ذلك، يرجى الاتصال بنا إذا كنت تشعر بان حالتك تزداد سوءاً، إذا كان لديك مشكلة أو صعوبة في التنفس، أو لديك أي علامات تحذيرية طارئة، أو تعتقد بأنها حالة طارئة.
- **تجنّب وسائل النقل العامة ومشاركة السفر أو التاكسي.**

افصل نفسك عن الأشخاص الآخرين

ابقى في غرفة معينة قدر الإمكان وبعيداً عن الأشخاص الآخرين والحيوانات المنزلية في منزلك. إذا أمكن، ينبغي عليك استخدام مرحاض/حمام منفصل. إذا كنت بحاجة إلى التواجد حول أشخاص أو حيوانات أخرى داخل المنزل أو خارجه، فارتدِ غطاء وجه مصنوع من القماش.

راقب الأعراض التي تشعر بها

قم بقياس حرارتك كل يوم. رصد لدرجة الحرارة أكثر من 100.0.

اتصل بنا على الرقم 874-2141 إذا ازدادت أعراضك سوءاً.

اتصل برقم النجدة 911 إذا شعرت بما يلي:

- صعوبة بالتنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك جديد
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً
- شفاه أو وجه يميل إلى اللون الأزرق

تأكد من إخبار مشغّل هاتف رقم النجدة 911 بأنك مصاب بكوفيد-19.

إذا كنت مريضاً ارتدي غطاءً يغطي أنفك وفمك

- ينبغي عليك ارتداء غطاء وجه، يغطي أنفك وفمك إذا كان يجب أن تكون بالقرب من أشخاص أو حيوانات أخرى، بما في ذلك الحيوانات الأليفة (حتى في المنزل)
- لا تحتاج إلى ارتداء غطاء وجه مصنوع من القماش إذا كنت وحيداً. إذا لم يكن بإمكانك ارتداء غطاء وجه مصنوع من القماش (بسبب صعوبة التنفس، على سبيل المثال)، فقم بتغطية سعالك وعطسك بطريقة أخرى. حاول البقاء على بُعد 6 أقدام من الأشخاص الآخرين. فهذا سيساعد في حماية الناس حولك.
- لا ينبغي وضع أغطية الوجه المصنوعة من القماش على الأطفال الصغار دون السنيتين (2) أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس، أو أي شخص غير قادر على إزالة الغطاء دون مساعدة.

ملاحظة: أثناء وباء كوفيد-19، يتم حجز أغطية الوجه الطبية للعاملين في الرعاية الصحية وبعض المستجيبين الأوائل. قد تحتاج إلى صنع غطاء وجه مصنوع من القماش باستخدام وشاح (scarf) أو منديل كبير ملون (bandana).

قم بتغطية سعالك وعطسك

- قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عندما تسعل أو تعطس.
- تخلص من المناديل المستعملة في سلة مهملات مطوية على نحو مناسب.
- اغسل يديك فوراً باستخدام صابون وماء لمدة 20 ثانية على الأقل. في حالة عدم توفر الماء والصابون، نظّف يديك بمعقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

داوم على تنظيف يديك

- اغسل يديك داوم على غسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. هذا مهم بشكل خاص بعد تمخيط أنفك أو السعال أو العطس؛ الذهاب الى الحمام؛ وقبل تناول الطعام أو تحضيره.
- استخدم معقم يدين إذا لم يتوفر الصابون والماء. استخدم معقماً لليدين يحتوي كحول بنسبة 60% على الأقل، ويغطي جميع أسطح يديك بفرعها حتى تشعر بجفافها.
- الصابون والماء يعدان أفضل خيارين لذلك، بالأخص إذا كانت اليدين متسختين على نحو واضح.
- تجنّب لمس عينيك، أنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

تجنّب المشاركة بالأدوات المنزلية الشخصية

- تجنّب مشاركة الصحون، كؤوس الشرب، الأكواب، أدوات الطعام، المناشف، أو الشراشف مع أشخاص آخرين في منزلك.
- اغسل هذه الأشياء جيداً بعد استخدامها بالصابون والماء أو ضعها في ماكينة غسل الصحون.

نظّف "الأسطح" الكثيرة اللمس " كل يوم.

- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح الكثيرة اللمس في غرفتك التي تمكث بها كمريض وفي مرحاضك. اطلب من شخص آخر تنظيف وتعقيم الأسطح في أماكن المنزل المشتركة، ولكن ينبغي عليك تنظيف غرفة نومك ومرحاضك، إن أمكن.
- إذا احتاج مقدم رعاية أو شخص آخر تنظيف وتعقيم غرفة نوم أو مرحاض شخص مريض، فينبغي عليه القيام بذلك حسبما تقتضي الحاجة إلى ذلك. ينبغي على مقدم الرعاية / شخص آخر ارتداء كمّامة وقفازات تُستخدم لمرة واحدة قبل التنظيف (إن أمكن). ينبغي أن ينتظر أطول فترة ممكنة بعد أن يستخدم الشخص المريض الحمام قبل دخوله للتنظيف واستخدام المرحاض.

تشمل الأسطح الكثيرة اللمس الهواتف، وأجهزة التحكم عن بعد، والمنضدات، وأجهزة الكمبيوتر المكتبية، ومقابض الأبواب، وتركيبات الحمامات والمراحيض، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، وطاولات السرير.

- قم بتنظيف وتعقيم الأماكن التي قد يكون عليها دم، براز أو سوائل جسمية.
- استخدم المنظفات والمطهرات المنزلية. نظّف الأماكن أو الأشياء باستخدام الصابون والماء أو أي منظف آخر إذا كانت متسخة. ثم، استخدم مطهّر منزلي.

ابقى في العزل، حتى وإن كنت تشعر بتحسن، إلى أن يسمح لك مقدم الرعاية الخاص بك (أو مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بفك العزلة.