فيروس كوفيد-١٩ (COVID-19)

إرشادات للأشخاص الذين كانوا مخالطين عن قرب لحالة مصابة بفيروس كوفيد-١٩

إذا كنت قد خالطت شخصًا مصاب بفيروس كورونا المستجد (COVID-19) في عام ٢٠١٩، فربما تكون قد تعرضت للإصابة بالفيروس.
من أجل سلامتك وسلامة الآخرين، توصي وزارة الصحة باتباع الإرشادات أدناه الخاصة بالحجر الصحي.

إلى متى يجب عليك الحجر الصحي

١. عليك بالحجر الصحي لمدة ١٤ يوما بعد تعرضك الأخير للشخص المصاب بكوفيد-١٩. وهذه أفضل استراتيجية لمنع المزيد من الانتشار. هناك خيارات لتقصير الحجر الصحي طالما أنك تستمر في مراقبة الأعراض وارتداء قناع عندما تتواجد مع الآخرين لمدة ١٤ يوما كاملة. استشر مدرستك أو موقع عملك واتبع توجيهاتهم بشأن مدة الحجر الصحي.
   - يمكن أن ينتهي الحجر الصحي بعد ١٠ أيام من تعرضك الأخير للشخص المصاب بكوفيد-١٩، إذا لم تكن قد واجهت أي أعراض.
   - بدلا من ذلك، يمكن أن تنتهي فترة الحجر الصحي بعد ٧ أيام من تعرضك الأخير للشخص المصاب بكوفيد-١٩، إذا كان الاختبار التشخيصي الذي تم جمعه في موعد لا يتجاوز اليوم الخامس من فترة الحجر الصحي سلبيا بالنسبة لكوفيد-١٩ ولم تشعر بأي أعراض.

٢. إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بكوفيد-١٩، فإن فترة الحجر الصحي الخاصة بك تبدأ عندما يكون الشخص المريض قادرًا على الانفصال عنك (البقاء في غرفة منفصلة مع حمام منفصل) أو عندما يكمل الشخص المريض فترة العزل الخاصة بهم البالغة ١٠ أيام.

٣. قد لا تحتاج إلى الحجر الصحي إذا كان أحد أو كلا السيناريوهين التاليين ينطبق عليك.
   - إذا كنت قد أُصبت بمرض كوفيد-١٩ خلال الأيام ٩٠ الماضية وتعافيت منه، بالتالي، لا يجب عليك الحجر الصحي طالما لا تظهر أعراض جديدة عليك.
   - إذا كان قد مضى أسبوعين أو أكثر منذ تلقيك جرعة/جرعتي لقاح كوفيد-١٩، بالتالي، لا يجب عليك الحجر الصحي طالما لا تظهر أعراض جديدة. يجب أن تحصل على اختبار في فترة ٥ إلى ٧ أيام بعد التعرض، حتى لو لم تظهر عليك أعراض، ويجب عليك ارتداء قناع مع الآخرين لمدة ١٤ يوما بعد التعرض أو حتى تحصل على نتيجة اختبار سلبية.

قم بهذه الأنشطة خلال فترة الحجر الصحي

١. ابق في المنزل وتجنب التواصل مع الآخرين.

٢. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة.
   - ناقش وضعك مع صاحب العمل أو المدرسة قبل العودة إلى العمل.
   - لا تقدم وزارة الصحة وثائق فيما يتعلق بالعودة إلى المدرسة أو العمل. يمكن العثور على إرشادات كوفيد-١٩ للشركات والمدارس على الرابط scdhec.gov/covid19

٣. لا تستقل وسائل النقل العام أو سيارات الأجرة أو تشارك المركبات.

٤. إذا كنت لا تستطيع تجنب الآخرين، قم بارتداء قناع والبقاء على بعد ٦ أقدام على الأقل.

٥. قم بإجراء اختبار من أجل الكشف عن كوفيد-١٩ على الفور، حتى لو لم تشعر بالمرض. إذا كانت نتائج فحص COVID-19 سلبية، فلا يزال يتعين عليك إتمام فترة الحجر الصحي بالكامل. إذا ظهرت عليك أعراض فيروس كوفيد-١٩ خلال فترة الحجر الصحي، فيجب أيضا إجراء اختبار.

٦. مراقبة الأعراض واتباع ممارسات النظافة الجيدة.
   - راقب الحمى أو السعال أو مشاكل في التنفس أو أعراض أخرى من كوفيد-١٩. إذا أنهيت الحجر الصحي في وقت مبكر من اليوم السابع أو اليوم العاشر، فاستمر في مراقبة الأعراض حتى مرور ١٤ يوما بعد آخر تعرّض للشخص المصاب بكوفيد-١٩.
   - غط فمك وأنفك بمنديل أو بمرفقك (وليس اليدين) عند السعال أو العطس.
   - نظف يديك كثيرًا عن طريق غسلهما بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل أو باستخدام معقم اليدين الكحولي والذي يحتوي على نسبة ٦٠ إلى ٩٥٪ كحول.

إذا بدأت في الشعور بالمرض في أي وقت بسبب الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو أعراض أخرى لكوفيد-١٩:

- اعزل نفسك على الفور وتجنب الاختلاط بالآخرين.
- ابحث عن اختبار كوفيد-١٩.
- اطلب الرعاية الطبية، إذا لزم الأمر.
- اتصل بك قبل أن تذهب إلى مكتب الطبيب أو غرفة الطوارئ لتخبرهم عن احتمال تعرضك لكوفيد-١٩ وأعراضك.
- تجنب الاختلاط بالآخرين عند وصولك.
- تقدم العديد من الأنظمة الصحية في ولاية كارولينا الجنوبية خيارات فحص الرعاية الصحية عن بعد للعامة.
- لمزيد من التفاصيل، قم بزيارة scdhec.gov/telehealth.

تفضل بزيارة scdhec.gov/COVID19 للحصول على المزيد من المعلومات أو اتصل بخط الرعاية (CARELINE) على الرقم ١-٨٨٥-٤٧٢-٣٤٣٢ للأسئلة العامة.

CR-012800 10/21

dhec
Healthy People. Healthy Communities.