



إرشادات العزل المنزلي والحجر الصحي للأشخاص المصابين بعدوى فيروس كورونا 2019 (COVID-19) وأسرههم أو المخالطين لهم

- 1) إذا خضعت لاختبار أثبت إصابتك أو حصلت على تشخيص طبي يفيد بإصابتك بمرض COVID-19، فإنك تخضع لتوجيهات العزل التي يقدمها المسؤول الصحي والمتاحة على <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-IsolationDirective-05.2020.pdf>
- 2) إذا كان أحد أفراد أسرتك مصابًا بمرض COVID-19 أو كنت مخالطًا لشخص مصاب بمرض COVID-19، فأنت تخضع لتوجيهات العزل التي يقدمها المسؤول الصحي والمتاحة على <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Quarantine-Directive-05.2020.pdf>
- 3) إذا كنت في انتظار نتائج الاختبار، فاتبع خطوات العزل المنزلي (أثناء) حتى تتلقى النتائج. إذا كانت نتائجك سلبية، فاستشر طبيبك قبل التوقف عن اتباع خطوات العزل المنزلي.

خطوات الحجر الصحي المنزلي

إذا كنت تعيش في منزل به شخص تم تشخيصه بالإصابة بمرض COVID-19 أو خالطته (بما في ذلك مخالطة هذا الشخص قبل ظهور الأعراض بـ 48 ساعة حتى خضوعه للعزل الذاتي)، يجب عليك اتباع خطوات الحجر الصحي المنزلي هذا. وقد يستغرق الأمر ما يصل إلى 14 يومًا لظهور الأعراض إذا أصبحت مصابًا بمرض COVID-19. ويجب عليك البقاء في المنزل ومراقبة صحتك في أثناء هذا الوقت لمنع نقل العدوى إلى أي شخص آخر.

ابق في المنزل لمعرفة ما إذا كنت تعاني أعراضًا أم لا

- يجب أن تظل في الحجر الصحي المنزلي لمدة 14 يومًا كاملة بعد آخر مخالطة لك لشخص مصاب بمرض COVID-19.
- مخالطة شخص مصاب بمرض COVID-19 موضحة في العمود الموجود في الجانب الأيمن.
- إذا كنت غير قادر على تجنب مخالطة الشخص المصاب بمرض COVID-19، يجب عليك البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يومًا كاملة بعد اليوم الذي أكمل فيه هذا الشخص عزله الذاتي. ومن المحتمل أن يكون إجمالي هذا 24 يومًا على الأقل.

ماذا لو عانيت أعراضًا؟

- تشمل أعراض COVID-19 الحمى، أو القشعريرة، أو السعال، أو ضيق التنفس، أو التهاب الحلق، أو سيلان الأنف، أو آلام العضلات، أو الصداع، أو الغثيان، أو القيء، أو الإسهال، أو فقدان حاسة الشم أو الذوق.
- إذا عانيت أيًا من الأعراض المذكورة أعلاه، وكانت أعراض جديدة لا تعانيتها عادةً في الحياة اليومية، فقد تكون مصابًا بمرض COVID-19 ويجب عليك اتباع خطوات العزل المنزلي.
- راقب أعراضك من كثب واطلب المشورة الطبية أو الرعاية الطبية إذا تفاقت الأعراض، لا سيما إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.
- راجع مقدم الخدمات الطبية أو اسع للحصول على اختبار تشخيصي لمرض COVID-19 لتأكيد التشخيص.

ما الفئات التي لا تحتاج إلى الحجر الصحي؟

- الأطفال القصر والأفراد ذوو الاحتياجات الخاصة الذين يحتاجون إلى رعاية متخصصة
- العاملون الأساسيون المعنويون بالاستجابة لمرض COVID-19* (راجع سياسة صاحب العمل؛ وحاول اتباع خطوات العزل المنزلي في أثناء عدم العمل)

خطوات العزل المنزلي

إذا تم تشخيصك بالإصابة بمرض COVID-19 أو كنت في انتظار نتائج اختبار COVID-19، يجب عليك اتباع خطوات العزل المنزلي هذه لمنع انتشار المرض.

ابق في المنزل حتى تُشفى

- يعاني الأشخاص المصابون بمرض COVID-19 مرضًا خفيفًا ويمكنهم التعافي في المنزل. إذا كنت تبلغ من العمر 60 عامًا أو أكثر أو تعاني مرضًا مثل أمراض القلب أو الرئة أو الكلى، أو داء السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو ضعف جهاز المناعة، فأنت أكثر عرضة للإصابة بمرض أكثر خطورة.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة.
- ابق في المنزل حتى تُشفى ويعني الشفاء: أن الحمى قد زالت خلال الـ 72 ساعة الماضية دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة مثل دواء الأستيامينوفين (Tylenol®) وتحسن السعال أو مشكلات التنفس، وقد مرت 10 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض الأولى. إذا أثبت الاختبار إصابتك بمرض COVID-19 ولكنك لم تعان أعراضًا مطلقًا، فابق في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل بعد تاريخ الاختبار.

المخالطون

- يُعد الأشخاص الذين يعيشون في منزلك، أو شركاؤك الجنسيون، أو الذين يتولون رعايتك، أو الذين تتولى رعايتهم "مخالطين". كما يُعد المخالطون أيضًا الأشخاص الذين يمكنك التعرف عليهم والذين كانوا على مقربة منك بأقل من 6 أقدام لأكثر من 10 دقائق بينما كنت لا ترتدي قناعًا للوجه، أو الذين كانوا على اتصال مباشر بسوائل جسمك أو إفرازاته بينما كنت لا ترتدي قناعًا للوجه ومريولاً وقفازات.
- إذا خضعت لاختبار أثبت إصابتك أو حصلت على تشخيص طبي يفيد بإصابتك بمرض COVID-19، يتعين على جميع الأشخاص الذين خالطتهم قبل 48 ساعة من بدء ظهور الأعراض حتى خضوعك للعزل المنزلي اتباع خطوات الحجر الصحي المنزلي. يرجى مشاركة هذا المستند معهم. لطلب المساعدة في إخطار المخالطين لك دون الكشف لهم عن هويتك، يرجى الاتصال بالرقم 415-554-2830.

ماذا لو لم تتمكن من عزل نفسك عن الآخرين؟

- سيحتاج أي شخص ما زال مخالطًا لك إلى بدء دورة عزل جديدة لمدة 14 يومًا كاملة بعد اليوم الأخير من مخالطة هذا الشخص لك، أو من تاريخ انتهاء عزلك.

ما الفئات التي لا تحتاج إلى العزل الذاتي؟

- الأطفال القصر والأفراد ذوو الاحتياجات الخاصة الذين يحتاجون إلى رعاية متخصصة

*العاملون الأساسيون المعنويون بالاستجابة لمرض COVID-19 يشملون العاملين في مجال الرعاية الصحية، وموظفي المختبرات الذين يتعاملون مع عينات COVID-19، والعاملين في مخفف الجثث، والمستجيبين الأوائل، ومسؤولي إنفاذ القانون، والعاملين في المرافق الصحية، ومشغلي 911 و311، وموظفي إدارة الطوارئ، والأفراد المكلفين بالعمل كعاملين خدمات الكوارث، والأفراد العاملين في مرافق الرعاية طويلة الأجل أو ملاجئ المشردين.

القيود والمعلومات التي تنطبق على كل من العزل المنزلي والحجر الصحي المنزلي

- ابق في المنزل ولا تخرج إلا للحصول على الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة.
- لا تستخدم وسائل النقل العام أو تشارك في ركوب السيارات أو سيارات الأجرة.
- اعزل نفسك عن الآخرين في منزلك، لا سيما الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض خطير.
- ابق في غرفة محددة وبعيدًا عن الأشخاص الآخرين في المنزل قدر الإمكان. استخدم مرحاضًا منفصلًا، إذا كان ذلك متاحًا.
- لا تجهز الطعام أو تقدمه للآخرين.
- لا تسمح للزوار بدخول منزلك.
- خذ من مخالطتك للحيوانات الأليفة.

إذا لم تستطع تلبية متطلبات العزل أو الحجر الصحي في المكان الذي تعيش فيه حاليًا، يمكنك الاتصال بـ 1-1-3 لطلب المساعدة في الحصول على السكن أو الطعام أو الاحتياجات الأخرى.

امنع الانتشار:

- ارتد غطاءً أو قناعًا للوجه إذا كنت موجودًا في الغرفة نفسها مع الآخرين. إذا كنت غير قادر على ارتداء غطاء أو قناع للوجه، يتعين على الآخرين ارتداء غطاء أو قناع للوجه إذا شاركوا الغرفة أو دخلوا إليها.
- غط فمك وأنفك عند السعال والعطس. غط فمك وأنفك بمنديل أو اعطس في كمك - وليس في يديك - ثم ارم المنديل في سلة مهملات مبطنة بكيس بلاستيكي واغسل يديك على الفور.
- اغسل يديك كثيرًا وبالكامل بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل - لا سيما بعد السعال أو العطس أو تنظيف أنفك، أو بعد الذهاب إلى المرحاض. يمكن استخدام معقم اليدين الكحولي الذي يحتوي على 60% كحد أدنى من الكحول عوضًا عن الصابون والماء إذا لم تكن الأيدي متسخة بشكل واضح.
- لا تشارك الأدوات المنزلية مثل الأطباق، والأكواب، والأواني، والمناشف، والفراش مع الآخرين. بعد استخدام هذه الأدوات، اغسلها جيدًا بالماء والصابون. يمكن غسل الغسيل في غسالة عادية بالماء الدافئ والمنظفات؛ ويمكن إضافة مبيض ولكنه ليس ضروريًا.
- قم بتنظيف جميع الأسطح "كثيرة اللمس" وتطهيرها كل يوم (بما فيها العدادات، وأجهزة الكمبيوتر اللوحية، ومقابض الأبواب، والصنابير، والمرحاض، والهواتف، وأجهزة التحكم عن بُعد في التلفزيون، والمفاتيح، ولوحات المفاتيح)، ولا سيما أي أسطح قد تعلق بها سوائل الجسم. استخدم بخاخات أو مناديل التنظيف والتطهير المنزلي، وفقًا لتعليمات ملصق المنتجات. للمزيد من المعلومات:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

طبق ممارسات الرعاية المنزلية:

- استرح وتناول الكثير من السوائل. ويمكنك تناول دواء الأسيتامينوفين (Tylenol®) للحد من الحمى والألم.
 - لا تعط الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين (2) أي أدوية دون مراجعة الطبيب.
 - لاحظ أن الأدوية لا "تعالج" مرض COVID-19 ولا تمنع من نشر الفيروس.
- اطلب الرعاية الطبية إذا تفاقت الأعراض، لا سيما إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير.
- تشمل الأعراض التي تشير إلى أنه يجب عليك طلب الرعاية الطبية:



- إذا كان ذلك ممكنًا، فاتصل مسبقًا قبل الذهاب إلى عيادة طبيبك أو المستشفى وأخبرهم أنك خاضع للعزل بسبب الإصابة بمرض COVID-19 ليقوم موظفو الرعاية الصحية بالتجهيز لوصولك وحماية الآخرين من الإصابة.
 - لا تنتظر في أي غرف انتظار وارتد غطاءً أو قناعًا للوجه طوال الوقت إن أمكن.
 - لا تستخدم وسائل النقل العام.
 - إذا اتصلت بالرقم 911، فقم أولاً بإبلاغ المرسل والمسعفين الطبيين بأنك خاضع للعزل بسبب الإصابة بمرض COVID-19.

تتوفر نسخ من هذه الإرشادات والإجابات عن الأسئلة الشائعة بلغات متعددة.

تفضل بزيارة <http://www.sfdcdp.org/covid19> أسفل **Isolation and Quarantine Directives** (توجيهات العزل والحجر الصحي) أو اتصل بالرقم 1-1-3.

شكرًا على تعاونك في شأن الصحة العامة هذا.