

# إرشادات للمخالطين بشكل مباشر لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

هذا الدليل **موجّه** للأشخاص المخالطين بشكل مباشر لشخص مصاب بمرض كوفيد-19.  
إذا كنت تعمل في منشأة رعاية صحية، يُرجى الرجوع إلى صاحب العمل للحصول على الدليل.

إذا كنت قد علمت للتو بعرض محتمل إلى كوفيد-19، فحينئذ ثمة شخص كنت مخالطاً له بشكل مباشر جاءت نتيجة فحصه إيجابية. قد يكون نشر المرض لك ولآخرين. **المخالطة بشكل مباشر** تشمل /مشاركة نفس المحيط الداخلي (على سبيل المثال، المنزل، العيادة، غرفة انتظار بالعيادة، الطائرة) لمدة إجمالية تراكمية تبلغ 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة 24 ساعة أثناء الفترة المعدية.

لا يعني التعرض للإصابة أنك مصاب بكوفيد-19. هذا يعني أنه يجب عليك اتخاذ خطوات لحماية نفسك ومن حولك في حالة إصابتك. التزامك قد يساعد على منع انتشار المرض خلال هذا الوباء.

## من الذي يحتاج إلى الحجر الصحي؟

وفقاً إلى إدارة كاليفورنيا للصحة العامة (CDPH)، بعض النظر عن حالة التطعيم، **لم يعد الحجر الصحي مطلوباً** للأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض من الجمهور العام بغض النظر عن حالة التطعيم. يستثنى هذا الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في بيئات عالية المخاطر، مثل بيئات الرعاية الصحية، وبيئات الرعاية طويلة الأجل، ومرافق رعاية البالغين وكبار السن.

إذا كنت لا تعيش أو تعمل في بيئة عالية المخاطر، فلست مطالباً بالحجر الصحي، ولكن ينبغي عليك اتخاذ الاحتياطات التالية للحفاظ على سلامتك وسلامة من حولك:

- قم بإجراء فحص (سواء كان تفاعل البوليميراز المتسلسل أو المستضد) عند معرفتك أنك قد تعرضت للعدوى ومرة أخرى بعد 3-5 أيام، حتى لو لم تكن هناك أعراض للتأكد من أنك غير مصاب بكوفيد-19.
- إذا تعرضت للإصابة بالفيروس خلال الثلاثين يوماً السابقة، فلست بحاجة للخضوع للفحص ما لم تظهر عليك أعراض.
- ارتداء كمامа مجهزة جيداً، خاصة في الداخل وحول الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بمرض كوفيد-19 الشديد، لمدة 10 أيام بعد التعرض، حتى إذا كانت نتيجة الفحص سلبية.
- نحتك بشدة على تلقى جرعات التطعيم أو التعزيز.
- راقب حالتك الصحية بخصوص أعراض كوفيد-19: إذا ظهرت أي أعراض، فقم بالفحص والعزل.

## من قد يحتاج إلى اتباع إرشادات مختلفة؟

يرجى ملاحظة أن الإرشادات قد تكون مختلفة بالنسبة لأولئك الذين يعيشون أو يعملون في بعض البيئات عالية الخطورة. يشمل هذا ما يلي:

- ملاجئ الطوارئ ومرافق التبريد والتدعفنة**
- موقع الرعاية الصحية**
- السجون ومرافق الاعتقال والاحتجاز**
- ملاجئ المشردين**
- موقع الرعاية طويلة الأمد ومرافق رعاية الكبار وكبار السن**

قد يطبق **صاحب عملك أو** مكان إقامتك متطلبات مختلفة، وبالخصوص في البيئات عالية المخاطر، كما هو منكور. في مكان العمل، يخضع أصحاب العمل إلى **معايير مؤقتة للوقاية في حالات الطوارئ** (ETS) من كوفيد-19 فيما يخص السلامة والصحة المهنية بولاية كاليفورنيا أو في بعض أماكن العمل **لمعايير الأمراض المنقلة بالهواء** (ATD) فيما يخص السلامة والصحة المهنية بولاية كاليفورنيا (PDF)، ويجب التتحقق من هذه الموارد بخصوص أي متطلبات إضافية. للمزيد من المعلومات، تحدث إلى صاحب العمل الخاص بك واطلع على **الأشارة** فيما يخص السلامة والصحة المهنية بولاية كاليفورنيا.

# إرشادات للمخالطين بشكل مباشر لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

## كيف يمكنني مراقبة حالتي الصحية خلال هذه الفترة؟

رافق حالي الصحي تحسباً لظهور أي من علامات وأعراض مرض كوفيد-19، والتي قد تتضمن أيّاً من الأعراض التالية:

- حمى أو قشعريرة
- فقدان مستجد لحاسة التذوق أو الشم
- سعال
- احتقان أو سيلان في الأنف
- ضيق النفس أو صعوبة في التنفس
- غثيان أو تقيؤ
- إرهاق
- إسهال
- آلام في العضلات أو الجسم
- صداع

## ماذا أفعل إذا ظهرت لدي أعراض؟

إذا ظهرت لديك أي من الأعراض المدرجة أعلاه، قد تكون مصاباً بمرض كوفيد-19. أغلب المصابين بمرض كوفيد-19 سيُصابون بمرض خفيف، ويمكنهم عزل نفسيهم ذاتياً والتعافي في المنزل. إلا أنه، لو كنت أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير عند الدخول بسبب عمرك أو حالة صحية مسبقة، أخبر مقدم خدمة الرعاية الطبية بأعراضك واطلب الرعاية الطبية إذا لاحظت أن أعراضك تزداد سوءاً. للمزيد من المعلومات حول العزل، راجع [تعليمات العزل المنزلي لكورونا](#).

## كيف يمكنني الحصول على الفحص؟

كافة المقيمين في مقاطعة سان دييغو مؤهلين لفحص مجاني. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي مخاوف صحية أو تساؤلات عن حاجتك للحصول على الفحص. يرجى عدم الذهاب إلى الطوارئ لأجل الحصول فقط على فحص كوفيد-19. إذا لم تكن قادرًا على إجراء الفحص من خلال مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فيمكنك الحصول على مجموعات فحص مجانية في المنزل من خلال [الخدمة البريدية للولايات المتحدة](#). توفر مقاطعة سان دييغو أيضًا فحص مجاني لكورونا في موقع في جميع أنحاء المقاطعة. قم بزيارة [صفحة الخاصة بالفحص](#) للعثور على موقع لإجراء الفحص وتحديد موعد عبر الإنترنت أو اتصل بالرقم 1-800-222-1222.\* بعض مواقع الفحص قد لا تتطلب حجز موعد مسبقاً.

## هل تتوفر أي خيارات متاحة للعلاج؟

نعم، العلاج المجاني متوفّر للأشخاص الذين جاءت نتيجة فحصهم مؤخراً لاختبار كوفيد-19 إيجابية أو لمنع الإصابة بكورونا بين نفس الأشخاص الذي تعرضوا لاحتمالية الإصابة بكورونا.

يرجى التحدث إلى طبيبك أولاً لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للعلاج.

فقد تتأهل للعلاج إذا:

1. كانت نتيجة فحص كوفيد-19 الذي أجريته حديثاً إيجابية و
2. بدأت الأعراض لديك في غضون آخر 5 أيام (الحبوب المضادة للفيروسات)، إلى 7 أيام (الأجسام المضادة وحيدة النسيلة) و
3. أنت معرض بشدة لخطر المرض الشديد جراء كوفيد-19

يتم علاج الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 عاماً أو أكبر في المراكز الإقليمية للأجسام المضادة أحادية النسيلة (MARC). تواصل مع طبيب الأطفال أو مقدم الخدمة الخاص بطفلك إذا كنت تبحث عن علاج لطفل أقل من 12 عاماً. [اطلع على نشرة المرضى](#) لمعرفة المزيد حول العلاج المجاني. اتصل بالمركز الإقليمي للأجسام المضادة أحادية النسيلة عبر الرقم 619-2500-6850 لتحديد موعد إذا كنت تستوفي معايير الأهلية ولا يمكنك الوصول للعلاج من خلال طبيب.

للاستعلامات، برجاء إرسال رسالة بريد إلكتروني إلى المركز الإقليمي للأجسام المضادة أحادية النسيلة عبر

[COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov).

# إرشادات للمخالطين بشكل مباشر لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

يرجى عدم الذهاب إلى قسم الطوارئ فقط لطلب علاج الأجسام المضادة وحيدة النسيلة أو العلاج المضاد للفيروسات أو فحص كوفيد-19. أقسام الطوارئ لدينا متأثرة بعدد حالات كوفيد-19، ويجب تخصيصها للأشخاص الذين يعانون من حالات طبية طارئة.

قم بزيارة الموقع الإلكتروني لمقاطعة سان دييغو الخاص بعلاج كوفيد-19، للحصول على مزيد من المعلومات.

دوّن وقت بدء ظهور الأعراض لديك. ينبغي عليك الاستمرار في عزل نفسك واتباع التوجيه الوارد في تعليمات العزل المنزلي لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19). إذا ساءت أعراضك أو لم تتحسن، عليك طلب الرعاية الطبية، واحرص على ارتداء كمامа أو غطاء الوجه قبل دخول المنشآة الطبية لحماية الآخرين

من انتقال العدوى لهم من خلالك. إذا كنت تحتاج إلى مساعدة طارئة، فاتصل بالرقم 911 وأخبر عامل الهاتف في مركز الطوارئ بأنك كنت مخالطاً مباشراً لشخص تأكّدت إصابته بمرض كوفيد-19.

## ماذا لو احتجت لطلب رعاية طبية؟

إذا كنت تشعر بأي أعراض خفيفة إلى متوسطة لمرض كوفيد-19، مثل تلك المدرجة أعلاه، فيمكنك الاتصال بمقدم الرعاية الصحية واحصل على استشارة عبر الهاتف أو التطبيب عن بُعد. تأكّد من إعلامه أنك كنت مخالطاً مباشراً لشخص مصاب بمرض كوفيد-19.

إذا كنت بحاجة لرعاية طبية، فاستخدم مرکبة شخصية، إن أمكن. إذا لم يمكنك القيادة بنفسك، فابق بعيداً أكبر مسافة ممكنة عن السائق، وارتدي كماماً مجهزة جيداً، ودع نوافذ السيارة مفتوحة. لا تستخدم المواصلات العامة.

## اتصل بالرقم 911 إذا كانت لديك أيّ من الأعراض التي تحتاج إلى مساعدة طارئة مثل:

- صعوبة التنفس
- المُستمر أو ضغط في الصدر
- ارتباك حديث
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء يقظاً
- زرقة الشفتين أو الوجه

## ماذا أفعل إذا كانت لدى المزيد من الأسنان؟

يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) للمزيد من المعلومات والموارد والتوجيه. إذا كانت لديك مخاوف صحية، يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك. في حال عدم توفر مقدم رعاية صحية متبع لحالتك، أو عدم الانضمام إلى تأمين صحي، أو كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على الموارد المجتمعية أو تحديد موعد للفحص، اتصل بالرقم 1-1-2 للحصول على المساعدة.