

تعليمات العزل المنزلي

لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

التعليمات التالية مخصصة للأشخاص الذين تم التأكد من إصابتهم بكوفيد-19 أو المشتبه في إصابتهم إكلينيكيًا بكوفيد-19.

معلومات للأشخاص المصابين بكوفيد-19 الذين لم يدخلوا المستشفى

الرعاية المنزلية

يجب على الأشخاص المصابين بكوفيد-19 أو الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 ولكن ليس لديهم أعراض (بدون أعراض)، البقاء في المنزل وعزل أنفسهم عن الآخرين حتى يكملوا فترة عزلهم، ويصبح من الآمن تواجدهم بجوار الآخرين.

يمكن للأشخاص المصابين اتخاذ الخطوات التالية للمساعدة في تخفيف أعراضهم:

- أرح جسدك ودعه يتعافى.
- حافظ على رطوبة جسدك — اشرب الكثير من السوائل، وخاصة الماء والسوائل التي تحتوي على الإلكتروليتات.
- طلب الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية مثل أسيتامينوفين (أي، تايلينول®) حسب الحاجة لتقليل الحمى والألم* — لا ينبغي إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين أي دواء للبرد بدون وصفة طبية دون التحدث أولاً مع مقدم الرعاية الصحية.

توفر المقاطعة العلاج المجاني للأشخاص الذين جاءت نتيجتهم مؤخرًا لاختبار كوفيد-19 إيجابية أو لمنع الإصابة بكوفيد-19 بين الأشخاص الذي تعرضوا لاحتمالية الإصابة بكوفيد-19.

فقد تتأهل للعلاج إذا:

- كانت نتيجة فحص كوفيد-19 الذي أجرته حديثًا إيجابية و
- بدأت الأعراض لديك في غضون آخر 5 أيام (بالنسبة للحبوب المضادة للفيروسات)، أو 7 أيام (بالنسبة للأجسام المضادة وحيدة النسيلة) و
- أنت معرض بشدة لخطر المرض الشديد جراء كوفيد-19

يمكن علاج الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا أو أكبر في المراكز الإقليمية للأجسام المضادة أحادية النسيلة (MARCs). بالنسبة لعلاج أي طفل أقل من 12 عامًا، فتواصل مع طبيب الأطفال أو مقدم الخدمة الخاص بطفلك.

[اطلع على نشرة المرضى](#) لمعرفة المزيد حول العلاج المجاني. اتصل بالمركز الإقليمي للأجسام المضادة أحادية النسيلة عبر الرقم **619) 685-2500** إذا أردت تحديد 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.

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 بارتفاع 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.](#)

*الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية لا "تعالج" الفيروس أو تمنع انتشار الفيروس للآخرين ولكن يوصى بها لزيادة الراحة وتخفيف بعض الأعراض المرتبطة بالمرض.

طلب الرعاية الطبية

راقب حالتك الصحية واطلب رعاية طبية فورية إذا ساءت الأعراض، خاصة إذا كنت في خطر متزايد للإصابة بمرض خطير. يتضمن ذلك [البالغين الأكبر عمرًا](#) (خطر التعرض للأمراض الشديدة يزداد بتقدم العمر) و [الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية](#)

كامنة معينة (مثل السرطان، وأمراض الكلى المزمنة، ومرض المسد الرئوي المزمن (COPD)، ونقص المناعة، والسمنة، وأمراض القلب، ومرض الخلايا المنجلية، ومرض السكري من النوع 2).

اتصل بالرقم 911 إذا كانت لديك أي أعراض تحتاج إلى مساعدة طارئة مثل:



أخبر العامل عبر الرقم 911 أنك مُصاب بكوفيد-19. إذا أمكن، ارتدِ قناعاً للوجه قبل وصول خدمات الطوارئ الطبية.

إذا لم يكن الأمر عاجلاً، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة الطبية، فقد يتمكن من مساعدتك عبر الهاتف. إذا كنت بحاجة إلى زيارة مرفق رعاية صحية، فتأكد من ارتداء قناع الوجه قبل الدخول لحماية الآخرين من الإصابة بالعدوى منك.

قد يكون كوفيد-19 مُرهقاً للناس، فراجع صفحة **كيفية إدارتك للصحة العقلية والتأقلم خلال كوفيد-19** للحصول على موارد للعائلات وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية لتعلم كيفية رعاية صحتك العقلية ودعم أحبائك أثناء تفشي المرض. قد تجد أنه من المقبول أيضاً معرفة أن خدمات الصحة العامة لن تُفصح عن أي معلومات شخصية عنك أو عن مقر عملك أو مدرستك أو تصرح بها ما لم يكن فعل ذلك ضرورياً لحماية صحتك أو صحة الآخرين.

حماية الآخرين

اتبع الخطوات أدناه للمساعدة في منع انتشار كوفيد-19 لأشخاص آخرين في منزلك ومجتمعك.

- **البقاء بالمنزل، إذا لزم الأمر، للحصول على رعاية طبية.**
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو المناطق العامة.
- ابقَ في المنزل وابتعد من الآخرين حتى تستوفي جميع الشروط اللازمة لإنهاء فترة العزل بأمان. (انظر المربع أدناه لمزيد من المعلومات حول إنهاء العزل).
- إذا اضطررت إلى مغادرة المنزل أثناء مرضك، فلا تستخدم وسائل النقل العام. استخدم مركبة شخصية، إن أمكن. إذا لم يمكنك القيادة بنفسك، فابقَ بعيداً أكبر مسافة ممكنة عن السائق، وقم بالقيادة مع فتح النوافذ وارتداء قناع أو غطاء للوجه.
- رتب لتوصيل الطعام وغيره من الأساسيات إلى منزلك وتركها على باب منزلك إذا لم يكن لديك من يساعدك في الحصول على احتياجاتك الأساسية. **اتصل بالرقم 1-1-2 للتعرف على الخدمات المتاحة.** إذا كنت بحاجة لمقابلة شخص ما عند الباب، فارتدِ غطاءً للوجه.

إنهاء العزل المنزلي

قد ينهي الأفراد المصابون بكوفيد-19، بغض النظر عن حالة اللقاح لديهم، أو العدوى السابقة، أو نقص الأعراض والذين يعتنون بأنفسهم في المنزل العزل بمجرد استيفاء جميع الشروط التالية.

1. مرت 5 أيام على الأقل * منذ ظهور الأعراض لأول مرة (أو بعد تاريخ أول فحص إيجابي إذا لم تظهر أي أعراض).
 2. يمكن أن ينتهي العزل بعد اليوم الخامس إذا لم تكن الأعراض موجودة أو زالت وأجريت فحصًا آخر (سواء تفاعل البوليميراز المتسلسل أو المستضد) في اليوم الخامس أو في وقت لاحق وكانت نتائج الفحص سلبية.
 3. إذا كنت غير قادر على إجراء الفحص، أو اخترت عدم الفحص، أو كانت نتيجة الفحص إيجابية في اليوم الخامس (أو بعد ذلك)، فيمكن أن ينتهي العزل بعد اليوم العاشر إذا لم تكن قد أصبت بالحمى لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام دواء لتخفيف الحمى.
 4. إذا كانت الحمى موجودة، يستمر العزل حتى 24 ساعة بعد زوال الحمى.
 5. إذا لم تتحسن الأعراض بخلاف الحمى، فيستمر العزل حتى تزول الأعراض أو بعد اليوم العاشر.
 6. وفقًا لإرشادات وضع الكمامات الصادرة عن إدارة كاليفورنيا للصحة العامة في ((CDPH))، يجب عليك ارتداء كمامة مُجهزة جيدًا عند التواجد حول الآخرين لمدة 10 أيام، خاصة في المواقع المغلقة.
- *الأشخاص الذين بدون أعراض الذين يعانون من ضعف المناعة بشكل حاد يجب أن يفكروا في التشاور مع مقدم الرعاية الصحية أو خبير مكافحة العدوى وقد يُنصح بتمديد فترة عزلهم حتى 20 يومًا.

● اعزل نفسك عن الآخرين داخل منزلك.

- اختر غرفة معينة في منزلك تستخدمها لعزل نفسك عن الآخرين خلال تعافيك—ابق في هذه الغرفة بعيدًا عن الآخرين في منزلك على قدر الإمكان. من المهم على وجه التحديد البقاء بعيدًا عن الأفراد الآخرين الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير في حالة إصابتهم بالعدوى.
- استخدم دورة مياه منفصلة، إذا كان أمكن ذلك. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فقم بتنظيف الحمام وتعقيمه بعد كل استخدام كما هو موضح أدناه.
- تدرب على التباعد الاجتماعي عندما تكون حول الآخرين في منزلك—حافظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبين الآخرين.
- افتح النوافذ أو استخدم مروحة أو مكيف هواء في المساحات المشتركة بالمنزل لضمان تدفق الهواء بشكل جيد.
- لا تسمح باستقبال الزوار في منزلك.
- لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى أثناء مرضك.
- لا تُعد طعامًا أو تقدمه للآخرين.
- لا تعتني بالأطفال أو الآخرين في منزلك إن أمكن.

- إذا لم يكن من الممكن عزل نفسك بشكل كاف عن الآخرين في منزلك، أو إذا كنت تعيش مع أفراد معرضين لخطر أكبر للإصابة بمرض خطير إذا كانوا مصابين بكوفيد-19 (مثل كبار السن أو المصابين بمرض مزمن أو يعانون من ضعف المناعة)، ففكر في البقاء في مكان آخر حيث يمكنك الانعزال عن الآخرين.

● ارتد قناعًا للوجه إذا كنت ستلتقي بآخرين.

يجب عليك ارتداء قناع الوجه عندما تلتقي آخرين أو حيوانات أليفة، مثل عند مشاركة غرفة أو سيارة وقيل دخول المستشفى أو مكتب مقدم الرعاية الصحية. إنها لفكرة جيدة لهم أن يرتدوا الكمامات دائمًا من حولك أيضًا. إذا لم تكن قادرًا على ارتداء قناع للوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس)، فيجب ألا يكون الأشخاص الذين يعيشون معك في نفس الغرفة معك. إذا لزم دخولهم غرفتك، فيجب أن يرتدوا قناعًا للوجه. بعد مغادرة غرفتك، يجب أن يغسلوا أيديهم على الفور، ثم ينزعوا قناع الوجه ويتخلصوا منه أو يضعوه مباشرة في الغسيل في حالة استخدام قناع وجه قابل لإعادة الاستخدام ويغسلوا أيديهم مرة أخرى.

• **تغطية الفم عند السعال والعطس.**

لمنع انتشار العدوى للآخرين، عند السعال أو العطس قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل أو بكُمك. قم بالتخلص من أي منديل في سلة قمامة مبطنة واغسل يديك بالماء والصابون.

• **تجنب مشاركة الأغراض المنزلية.**

لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤس أو أواني الأكل أو المناشف أو مفارش الأسرة أو أي أشياء إضافية مع أشخاص آخرين في المنزل. يجب غسل هذه الأغراض جيدًا بعد الاستخدام بالصابون والماء الدافئ.

• **حافظ على نظافة يديك.**

يجب على جميع الأشخاص في المنزل غسل أيديهم بشكل متكرر وجيد، خاصة بعد نفض أنوفهم أو السعال أو العطس؛ الذهاب إلى دورة المياه؛ وقبل تناول الطعام أو تحضيره. استخدم الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. استخدم معقم يدين يحتوي على 60% كحول على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون وإذا كانت الأيدي غير متسخة بشكل واضح. تجنب لمس العين والأنف والفم بدون غسل الأيدي.

• **قم بتنظيف جميع الأسطح "كثيرة اللمس" كل يوم.**

تشمل الأسطح كثيرة اللمس: العدادات، والطاولات، ومقابض الأبواب، وتركيبات الحمامات، والمراحيز، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، وطاولات السرير. أيضًا، قم بتنظيف أي أسطح قد تحتوي على دم أو إفرازات لسوائل الجسم و/أو إفرازات عليها. التعقيم باستخدام المنتجات المعتمدة من وكالة حماية البيئة التي ثبت استخدامها ضد فيروس كوفيد-19 (على سبيل المثال، مناديل كلوركس المطهرة، منظف الأسطح المتعددة Lysol Clean & Fresh، مناديل Purell Professional المطهرة للأسطح).

تعليمات التنظيف

- اتبع التوصيات الواردة على ملصقات منتجات التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي يجب أن تتخذها عند استخدام المنتج، مثل ارتداء القفازات أو المرايل والتأكد من أن لديك تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.
- استخدم محلول تبييض مخفف أو معقم منزلي ذات ملصق مكتوب عليه "معتمد من وكالة حماية البيئة". لمعرفة ما إذا كان المنتج يعمل ضد الفيروسات، اقرأ ملصق المنتج، أو اتصل بالرقم 1-800 الموجود على الملصق، أو قم بزيارة موقع www.epa.gov.

لصنع محلول تبييض بالمنزل:

مجموعة كبيرة
3/1 كوب من المبيض
1-جالون (16 أكواب) ماء

مجموعة بسيطة
5 ملاعق شاي من المبيض
1 كورات (4 أكواب) ماء

أضف 4 ملاعق صغيرة من المبيض إلى 1 كورات (4 أكواب) من الماء. للحصول على كمية أكبر، أضف 3/1 كوب من المبيض إلى 1 جالون (16 كوب) من الماء. [راجع دليل التطهير من فيروس كورونا كوفيد-19 الخاص بنا للحصول على مزيد من المعلومات.](#)

- اغسل الملابس جيدًا.
- قم بإزالة الملابس أو مفارش الأسرة وغسلها التي قد تحتوي على دم أو إفرازات لسوائل الجسم و/أو إفرازات عليها.
- قم بارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة أثناء التعامل مع الأشياء الملوثة. اغسل يديك على الفور بعد إزالة القفازات — يمكن استخدام قفازات التنظيف المطاطية القابلة لإعادة الاستخدام كبديل في حالة عدم توفر القفازات التي تستخدم لمرة واحدة ويجب إزالتها بعد الاستخدام ووضعها مباشرة في الغسالة دون لمس أي شيء آخر ويجب غسل اليدين على الفور بعد إزالة القفازات. إذا كانت القفازات غير متوفرة أو لا يتم استخدامها، فاغسل يديك على الفور وبشكل كامل بعد لمس أي شيء قد يكون ملامسًا لسوائل الجسم.
- اقرأ واتبع الإرشادات الموجودة على ملصقات المنظفات وأغراض الغسيل أو الملابس. بشكل عام، اغسل وجفف بأدنى درجات الحرارة الموصى بها على ملصق الملابس.
- ضع جميع القفازات والثياب وأقنعة الوجه والأشياء الأخرى الملوثة المُعدة للاستخدام مرة واحدة في حاوية

مبطنة قبل وضعها مع النفايات المنزلية الأخرى. اغسل يديك على الفور بعد معالجة هذه العناصر. في حالة استخدام قفازات أو ثياب أو أقنعة للوجه أو أغطية للوجه قابلة لإعادة الاستخدام ، فضع هذه العناصر مباشرة في الغسيل بعد الاستخدام، واغسل يديك جيدًا.

• العودة للعمل أو المدرسة

عند الانتهاء من فترة العزل بالمنزل (وفقًا للمربع أعلاه الخاص بإنهاء العزل المنزلي)، لم تعد تعتبر مُعديًا ويمكن أن تستأنف أنشطتك المعتادة، بما في ذلك العودة إلى العمل أو المدرسة. لا تحتاج إلى تقديم أي دليل، مثل نتيجة اختبار سلبية أو خطاب من خدمات الصحة العامة، لتتمكن من العودة إلى العمل أو المدرسة. يجب أن تستمر في اتباع كافة إرشادات السلامة عندما تلتقي بأخرين خارج أسرتك.

معلومات للمخالطين لك بشكل مباشر

ما المقصود بمخالط لك بشكل مباشر؟

"المخالط بشكل مباشر" هو أي شخص يشارك نفس المحيط الداخلي (على سبيل المثال، المنزل، غرفة انتظار بالعيادة، الطائرة)، لمدة إجمالية تراكمية تبلغ 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة 24 ساعة أثناء الفترة المُعدية. أنت تعتبر مُعديًا بداية من 48 ساعة/يومين قبل بدء ظهور الأعراض (بالنسبة للأفراد الذين ليس لديهم أعراض، يكون هذا قبل 48 ساعة/يومين من إجراء الفحص) حتى انتهاء فترة العزل.

إذا كانت نتيجة فحص كوفيد-19 إيجابية، فيجب أن تخبر جميع المخالطين لك بشكل مباشر أنهم تعرضوا لكوفيد-19 ويجب عليهم اتباع الإرشادات الخاصة بالمخالطين المباشرين لمصابي كوفيد-19.

نمّة/استبعاد من أعمال محددة أو إرشادات حول العزل للمخالطين المباشرين بشكل مباشر الذين يعيشون أو يعملون في مواقع محددة عالية الخطورة. المواقع عالية الخطورة هي أماكن التي يكون فيها انتقال العدوى مرتفعًا، ويكون السكان الموجودين معرضين لخطر تبعات مرض كوفيد-19 الأكثر خطورة بما في ذلك دخول المستشفى والمرض الشديد والوفاة. تعد المواقع التالية هي مواقع عالية الخطورة:

- [ملاجئ الطوارئ ومراكز التبريد والتدفئة](#)
- [مواقع الرعاية الصحية](#)
- [المؤسسات الإصلاحية المحلية ومراكز الاحتجاز](#)
- [ملاجئ المشردين](#)
- [مواقع الرعاية طويلة الأمد ومرافق رعاية الكبار وكبار السن](#)

إذا كان المخالطون لك بشكل مباشر يندرجون ضمن إحدى هذه الفئات أو إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول الاستبعاد من العمل والحجر الصحي في مقاطعة سان دييجو، فراجع [أمر الحجر الصادر عن مسؤول الصحة العامة لمزيد من المعلومات](#).

يعد الاستبعاد من العمل أو الحجر الصحي غير مطلوب للأشخاص الذين أكملوا سلسلتهم الأولية أو تلقوا أحدث جرعة من اللقاح أو ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 في الـ 90 يومًا الماضية. إذا كانوا يعانون من نقص المناعة المعتدلة حتى الشديدة، فعليهم اتباع [جدول اللقاح والإرشادات الخاصة](#). المخالطون لك بشكل مباشر غير المندرجين في المجموعات المحددة أعلاه يلزمهم اتباع إرشادات الجمهور العام.

راجع [إرشادات المخالطين بشكل مباشر لمصابي كوفيد-19](#) لمزيد من المعلومات. إذا ظهرت أعراض على المخالطين لك بشكل مباشر، فيجب عليهم عزل أنفسهم على الفور، واتباع [تعليمات العزل المنزلي لكوفيد-19](#)، واتباع [مقدم الرعاية الصحية](#) إذا كانوا بحاجة إلى عناية طبية.

احتياطات للمخالطين بشكل مباشر

يوصى بأن يتجنب الجميع مشاركة المحيط الداخلي ذاته أثناء وجودك في عزل منزلي.

يجب أن يرتدي مقدمو الرعاية والمخالطين المباشرين بالمنزل قناع وجه وقفازات مُعدة للاستخدام مرة واحدة إذا قاموا بتنظيف غرفتك أو حمامك أو ملامسة سوائل جسمك و/أو الإفرازات (مثل العرق واللعاب والبلغم ومخاط الأنف والقيء والبول أو الإسهال). يجب عليهم إزالة القفازات والتخلص منها أولاً وغسل أيديهم ثم إزالة أغطية الوجه والتخلص منها وغسل أيديهم مرة أخرى. (إذا تم استخدام قناع وجه و/أو قفازات قابلة لإعادة الاستخدام، فضع هذه الأغراض مباشرة في الغسيل بعد الاستخدام واتبع نفس الخطوات في إزالتها).

يجب على المخالطين بشكل مباشر مراقبة حالتهم الصحية والاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بهم إذا ظهرت عليهم أي أعراض وإعلامهم بأنهم كانوا مخالطين بشكل مباشر لمريض تم التأكد من إصابته بكوفيد-19.

يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني www.coronavirus-sd.com للمزيد من المعلومات والموارد والتوجيه. إذا كانت لديك أي أسئلة تتعلق بصحتك، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. في حال عدم توفر مقدم رعاية صحية متابع لحالتك، أو عدم الانضمام إلى تأمين صحي، أو كنت بحاجة إلى المساعدة في العثور على الموارد المجتمعية، فاتصل بالرقم 1-1-2 للحصول على المساعدة.