

ماذا تفعل إذا كنت مريضاً

إذا عانيت حمى أو سعالاً أو أعراضاً أخرى، فقد تكون مصاباً بفيروس كوفيد-19. يعاني معظم الأشخاص مرضاً خفيف الشدة ويمكنهم التعافي في المنزل. وإذا ظننت أنك مصاب بفيروس كوفيد-19، فتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور.

- إذا كنت مريضاً، فابق في المنزل واعزل نفسك وتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لطلب المشورة، واتبع إرشاداته وراقب أعراضك بعد ذلك.
- إذا ظهرت عليك علامة تحذيرية طارئة (بما في ذلك صعوبة في التنفس)، فاحصل على رعاية طبية على الفور.

تشمل أعراض الإصابة بفيروس كوفيد-19 ما يلي:

- سعال
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس
- حمى
- قشعريرة
- رجفة متكررة مع الشعور بالقشعريرة
- آلام في العضلات
- صداع
- التهاب في الحلق
- فقدان جديد لحاسة الشم أو التذوق

هذه القائمة ليست شاملة. يرجى استشارة مقدم الرعاية الطبية الخاص بك بشأن أي أعراض أخرى شديدة أو تثير قلقك.

- قد يكون كبار السن والأشخاص من أي فئة عمرية الذين يعانون حالات طبية مزمنة خطيرة أكثر عرضة للإصابة بمرض أكثر حدة. للحصول على المعلومات بشأن الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض خطير، يرجى زيارة [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)
- للحصول على المعلومات بشأن ما يتعين عليك فعله في حالة إصابتك بالمرض، يرجى زيارة [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

البقاء في المنزل والخضوع للعزل الذاتي والاتصال بمقدم الرعاية الصحية

ابق في المنزل لتجنب إصابة الآخرين بالمرض. ولا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة، وتجنب استخدام وسائل المواصلات العامة أو مشاركة ركوب السيارات أو استخدام سيارات الأجرة.

اعزل نفسك عن الآخرين وعن الحيوانات الأليفة في المنزل. ويتعين عليك، قدر المستطاع، البقاء في "غرفة المرضى" الخاصة والابتعاد عن الآخرين في منزلك. واستخدم مرحاضاً منفصلاً، إن وجد. تتوفر إرشادات إضافية إذا كنت تعيش في [مكان ضيق](#) أو في [سكن مشترك](#).

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة. واتبع إرشاداته وراقب أعراضك بعد ذلك.

وفي أثناء الخضوع للعزل الذاتي في المنزل:

- تجنب استقبال الزائرين، باستثناء مقدمي الرعاية
- راقب نفسك وفقاً لإرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. اعتن بنفسك (من خلال الحصول على الراحة وشرب الكثير من السوائل).
- تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية. فلا تشارك الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الكؤوس، أو أواني الأكل، أو المناشف، أو الشراشف مع الأشخاص الآخرين الموجودين في منزلك. واحرص على غسل هذه الأدوات جيداً بعد استخدامها بالماء والصابون أو وضعها في غسالة الأطباق.
- إذا استطعت، فارتدِ [غطاءً قماشياً للوجه](#) أو كامامة لتغطية أنفك وفمك في حالة وجودك بالقرب من أشخاص آخرين أو حيوانات أخرى، بما في ذلك الحيوانات الأليفة (حتى في المنزل). ولا تحتاج إلى ارتدائه إذا كنت بمفردك. ويتعين عليك الابتعاد عن الأشخاص الآخرين بمسافة 6 أقدام على الأقل. فهذا سيساعد في حماية من حولك. تذكر، يتعين ألا يرتدي أغطية الوجه القماشية والكامامات الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين، أو أي شخص يعاني صعوبة في التنفس، أو فاقد للوعي، أو غير قادر على إزالة الكامامة دون مساعدة.
- [غطِ أنفك وفمك عند السعال والعطس](#). واستخدم المناديل الورقية لتغطية أنفك وفمك عند السعال أو العطس. وتخلص من المناديل المستخدمة في سلة مهملات مبطنة بكيس بلاستيكي. واغسل اليدين بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية على الفور. ويفضل دائماً استخدام الصابون والماء، وفي حالة عدم توافرها، يمكن استخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. إذا لم يكن لديك منديل ورقي، فاسعل في الجزء العلوي من ذراعك، واغسل هذا الجزء بعد ذلك.
- [اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل](#). يُعد غسل اليدين مهماً بشكل خاص بعد تنظيف أنفك، والسعال، والعطس، والذهاب إلى المرحاض، وقبل تناول الطعام أو تحضيره. ويفضل دائماً استخدام الصابون والماء، وفي حالة عدم توافرها، يمكن استخدام معقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل. وعند استخدام معقم لليدين، تأكد من تغطية اليدين تماماً وافركهما إلى أن تجف. وتجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك بيدين غير مغسولتين.
- [قم بمفردك بالتنظيف والتعقيم للأسطح الكثيرة للمس في "غرفة المرضى" والمرحاض يومياً](#). وتتضمن هذه أسطح الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، ومنضدات المطابخ، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيض، والصنابير، وأحواض الغسل. واستخدم المنظفات أو الصابون والماء قبل التطهير. واسمح لشخص آخر بتنظيف أسطح الأماكن الأخرى داخل منزلك وتطهيرها، باستثناء تلك الموجودة في غرفة المرضى الخاصة بك والمرحاض. وإذا احتاج مقدم الرعاية إلى تنظيف غرفة المرضى الخاصة بك والمرحاض وتطهيرها، يتعين عليه القيام بذلك حسب الحاجة وارتداء كامامة وقفازات تُستخدم لمرة واحدة.

○ المعلومات المفصلة متاحة على [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html).

○ اتبع تعليمات الجهة المصنعة الخاصة بجميع منتجات التنظيف والتطهير (مثل التعليمات الخاصة بالتركيز وطريقة الاستخدام ومدة وضع المنتجات وما إلى ذلك). وستفي معظم [المطهرات المنزلية المسجلة لدى وكالة حماية البيئة \(EPA\)](#) بالغرض. تشمل البدائل:

- المبيض المنزلي المخفف: اخلط 5 ملاعق كبيرة (3/1 كوب) من المبيض مع جالون من الماء؛ أو 4 ملاعق صغيرة من المبيض مع ربع جالون من الماء. وتأكد أن لديك تهوية مناسبة وأن المبيض غير منتهي الصلاحية.
- المحاليل الكحولية: تأكد أن المحلول الذي تستخدمه يحتوي على كحول بنسبة 70% على الأقل.

الحصول على الرعاية الطبية على الفور

إذا عانيت علامات تدل على تفاقم مرضك أو إصابتك بحالة مهددة للحياة، فاحصل على الرعاية الطبية على الفور.

- اتصل بالرقم 911 إذا عانيت حالة طبية طارئة. وأطلع المسؤول المعني باستقبال المكالمات على إصابتك بفيروس كوفيد-19 أو احتمال إصابتك به. وارتدِ غطاء قماشياً للوجه أو قناعاً، إن أمكن، قبل وصول مقدمي المساعدة.
 - في حالة تفاقم الأعراض، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. وقبل التوجه إلى مكتب مقدم الرعاية الصحية، اتصل مسبقاً وأطلعهم على الأعراض التي تعانيها، وسيخبرك بما يجب عليك فعله.
- ارتدِ غطاء قماشياً للوجه أو كمامة، إن أمكن، عند مغادرة غرفتك. وابتعد عن الآخرين بمسافة آمنة (تصل إلى 6 أقدام على الأقل).

اتبع إرشادات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وإدارة الصحة المحلية.

إذا ظهرت عليك أي من العلامات التحذيرية الطارئة* هذه التي تدل على الإصابة بفيروس كوفيد-19، فاحصل على الرعاية الطبية على الفور:

- صعوبة في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- شعور جديد بالارتباك أو الخمول
- ازرقاق الشفتين أو الوجه

*لا تشمل هذه القائمة كل الأعراض المحتملة. يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الطبية الخاص بك بشأن أي أعراض أخرى شديدة أو تثير قلقك.

اتصل بالرقم 911 إذا عانيت حالة طبية طارئة: أطلع المسؤول المعني باستقبال المكالمات على إصابتك بفيروس كوفيد-19 أو اعتقادك بأنك قد تكون مصاباً به. وارتدِ غطاء قماشياً للوجه، إن أمكن، قبل وصول مقدمي المساعدة.

الموارد الإضافية

- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- الصليب الأحمر الأمريكي: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- خط المساعدة الوطني في حالات الكوارث: متاح لأي شخص يعاني اضطرابات عاطفية متعلقة بجائحة كوفيد-19. اتصل بالرقم 1-800-985-5990 أو أرسل رسالة نصية بها "TalkWithUs" على الرقم 66746 للتحدث إلى مستشار رعاية. الهاتف النصي 1-800-846-8517 (TTY). متحدثو اللغة الإسبانية. اتصل بالرقم 1-800-985-5990 واضغط على الرقم "2"، ومن الولايات الـ 50، أرسل رسالة نصية بها "Hablanos" إلى الرقم 66746. من بورتوريكو، أرسل رسالة نصية بها "Hablanos" إلى الرقم 1-787-339-2663
- إذا راودتك مشاعر غامرة من الحزن أو الاكتئاب أو القلق أو راودتك رغبة في إيذاء نفسك أو إيذاء الآخرين، فاتصل بالرقم 911 أو خط شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار على الرقم (1-800-273-8255) 1-800-273-TALK.