

ما عليك فعله إذا أُصِبتَ بالمرض

يمكن أن تشمل أعراض كوفيد-19 الحمى (100.0 درجة فهرنهايت/37.8 درجة مئوية أو أعلى)، والقشعريرة، والسعال، وضيق التنفس، والتعب، وسيلان الأنف، والاحتقان، وألم العضلات، والصداع، والتهاب الحلق، وفقدان حاسة التذوق أو الشم مؤخرًا.

يمكن أن تتراوح أعراض المرض من خفيفة إلى أعراض مرض شديدة والوفاة. انتبه لملاحظة الأعراض حتى عشرة أيام بعد التعرُّص للإصابة. اتبع هذه التعليمات لمنع نشر العدوى إلى الجيران والأحباء.

إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية أو ظهرت عليك أعراض المرض:

ارتدِ كمامة مناسبة، مثل كمامة قماشية متعددة الطبقات دون فجوات، أو كمامة جراحية أسفل كمامة قماشية، أو كمامة من نوع KN95 أو ما شابه.



احصل على بعض الهواء النقي إذا كان ذلك آمنًا لك، وافتح الأبواب والنوافذ قدر الإمكان لاستنشاق الهواء النقي من الخارج. على الرغم من أنه من الأفضل فتح النافذة باتساعها، إلا أن فتحها قليلاً قد يكون مفيدًا كذلك. فكّر في استخدام فلتر هواء محمول إذا كنت تعيش مع الآخرين وكان متاحًا لك استخدامه.



أخبر المخالطين لك بإصابتك بالمرض. تواصل مع أي شخص كان على بُعد 6 أقدام منك لمدة 15 دقيقة أو أكثر على مدار 24 ساعة.



ابق في المنزل وراقب حالتك الصحية.

اتصل مسبقًا إذا كنت تستطيع ولكن عليك طلب الرعاية الطبية على الفور إذا كنت تُعاني من صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو ارتباك، أو زُرقة الشفتين أو الوجه. تجنّب التعامل عن قرب مع الآخرين في منزلك، ولا تشارك أغراضك الشخصية مع أحد، واستخدم غرفة نوم منفصلة وحمام منفصل، إن أمكن. يجب تنظيف وتطهير الأسطح كثيرة الملامسة بشكلٍ متكرر.



قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال والعطس باستخدام الجزء الداخلي من المرفق؛ وإذا كنت تستخدم المناديل، فتخلص منها على الفور بعد الاستخدام ثم اغسل يديك. اغسل يديك كثيرًا بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل؛ وإذا تعذّر عليك ذلك، فاستخدم مُعقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.



لا تُغادر المنزل إلا بعد مرور 5 أيام على الأقل، وتحسّن الأعراض لديك، ولا تُعاني من الحمى دون استخدام دواء لمدة 24 ساعة على الأقل. إذا غادرت المنزل بعد خمسة أيام، فارتدي كمامة لمدة خمسة أيام أخرى.

قد يكون كبار السن والأشخاص من أي عمر الذين يُعانون من حالات طبية كامنة خطيرة أكثر عُرضة للإصابة بمضاعفات أكثر خطورة لمرض كوفيد-19. اطلب الرعاية الطبية مبكرًا.

للتنبيهات، أرسل كلمة ALEXCOVID19 في رسالة نصية إلى الرقم 888777

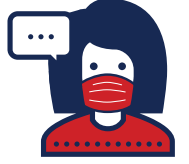
خط المساعدة في مدينة الإسكندرية المُخصّص لمرض كوفيد-19:

703.746.4988 الاثنين - الجمعة 9 صباحًا - 6 مساءً



حدّد المخالطين لك وأبلغهم بإصابتك بالمرض

إذا كنت تُعاني من أعراض كوفيد-19، فمن المهم أن تساعد في الحفاظ على سلامة المخالطين لك. اتبع الخطوات التالية لتحديد المخالطين لك ودعهم يعرفون ما عليهم فعله:



1. وثّق متى بدأت الأعراض:

اليوم: _____ التاريخ: _____ الوقت: _____

2. المخالطون الذين يعيشون في نفس المنزل: حدّد الأشخاص الذين يعيشون معك والذين كانوا على بُعد 6 أقدام منك لمدة 15 دقيقة أو أكثر على مدار 24 ساعة منذ آخر 48 ساعة قبل ظهور الأعراض عليك.

3. المخالطون الآخرون: حدّد الأشخاص الذين كانوا على بُعد 6 أقدام منك لمدة 15 دقيقة أو أكثر على مدار 24 ساعة منذ آخر 48 ساعة قبل ظهور الأعراض عليك.

في العمل:

في السيارة:

بالقرب من منزلك:

في الأماكن الأخرى:

4. أبلغ المخالطين لك

اتصل بالأشخاص المذكورين أعلاه وأخبرهم بأنك مُصاب بالمرض. من خلال مشاركة معلوماتك مع الآخرين، يمكنك إبطاء انتشار المرض.

نموذج رسالة:

"أنا مريض (أو كانت نتيجة اختبار إصابتي بمرض كوفيد-19 إيجابية مؤخرًا، لذا فقد تكون أنت أيضًا مُصاب بالمرض، لذا توصي إدارة الصحة بالإسكندرية بأن تقوم بكل ما يلي..."

1. اخضع للاختبار بعد 5 أيام من آخر تعامل لك مع الشخص المريض.

2. ارتدِ كمامة مناسبة لمدة 10 أيام عندما تكون بالقرب من الآخرين (في الأماكن العامة، والمنزل، والعمل أو المدرسة وفي التجمعات الاجتماعية) بعد آخر تعامل لك مع الشخص المريض.

3. راقب الأعراض لمدة 10 أيام واخضع للفحص إذا ظهرت عليك الأعراض.

4. إذا تلقيت اللقاح بالكامل وكنت مؤهلًا ولكنك لم تحصل على جرعة معززة أو لم تتلق اللقاح مطلقًا، فعليك البقاء في المنزل لمدة 5 أيام واتباع الإرشادات الواردة في البنود 1-3 أعلاه.

5. إذا كنت:

- بعمر 5 أعوام أو أكثر، وتلقيت لقاحات كوفيد-19 حديثة، بما في ذلك الجرعة المعززة إذا كان مؤهلًا.

- بأي عمر تعافيت مؤخرًا من كوفيد-19 (كانت نتيجة الاختبار إيجابية باستخدام اختبار فيروسي) خلال الأيام الـ 90 الماضية.

لست مضطرًا للبقاء في المنزل ولكنك لا تزال بحاجة إلى اتباع الإرشادات الواردة في البنود 1-3 أعلاه.

6. إذا بدأت تشعر بالمرض أو كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 لديك إيجابية، فابق في المنزل، واتباع إرشادات العزل الحالية:

- راقب الأعراض لديك. إذا ظهرت عليك علامة تحذيرية طارئة (بما في ذلك صعوبة التنفس)، فالتمس الرعاية الطبية على الفور.
- عليك الإقامة في غرفة نوم منفصلة واستخدام حمام منفصل، إن أمكن.
- عليك اتخاذ خطوات لتحسين التهوية في المنزل، إن أمكن.
- عليك تجنّب ملامسة الآخرين والحيوانات الأليفة.
- عليك عدم مشاركة الأغراض الشخصية، مثل الأكواب، أو المناشف، أو الأواني.
- عليك ارتداء كمامة مناسبة عند الحاجة إلى الوجود بالقرب من الآخرين.

