



[FoE•anetefinfinatiow.vwemd.qo:gtfi\(1WIY1D19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html)

ماذا تفعل إذا كنت مريضا بفيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد-19)

إذا كان تعلم أنك مصاب بعدوى فيروس كوفيد-19، أو إذا كنت تنتظر نتائج الاختبار أو تشبه في إصابتك بالفيروس، فيرجى اتباع الخطوات المذكورة أدناه للمساعدة في الحد من انتشار المرض إلى أشخاص آخرين في منزلك والمجتمع من حولك:

عظ وجهك عند السعال والعطس

عظ فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. تخلص من المناديل الورقية المستخدمة في سلة مهملات مغلقة؛ اغسل يديك على الفور بالماء والصابون أو نظف يديك باستخدام معقم يدين يحتوي على 60٪ على الأقل من الكحول.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤوس أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو بياضات الأسرة مع أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة في منزلك. نظف الأدوات بالماء والصابون.

قم بتنظيف جميع الأسطح "التي تلمسها كثيرًا" بانتظام استخدم

بخاخ تنظيف منزلي أو ممسحة، وفقًا للتعليمات الواردة على الملصق. تحتوي الملصقات على إرشادات من أجل الاستخدام الآمن والفعال لمادة التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها عند استخدام المنتج، مثل ارتداء القفازات والتأكد من التهوية الجيدة أثناء استخدام المنتج.

راقب الأعراض التي تظهر عليك

اقصد الرعاية الطبية إذا كانت حالتك المرضية تزداد سوءًا (مثل صعوبة التنفس). قبل طلب الرعاية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأخبره أنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو تشبه في إصابتك به. يجب على الأشخاص الذين يخضعون لمراقبة النشاط أو المراقبة الذاتية اتباع التعليمات المُدرجة من قبل قسم الصحة المحلي أو أخصائي الصحة المهنية. إذا كانت لديك حالة طوارئ طبية وتحتاج إلى الاتصال برقم الطوارئ 911، أخطر موظف الاستقبال بأنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو تشبه في إصابتك به. إذا أمكن، ارتدي قناع للوجه قبل وصول فريق الخدمات الطبية الطارئة.

مقاطعة العزل المنزلي المرضي المؤكد إصابتهم

بمرض كوفيد-19 يجب أن يظلوا قيد إجراءات العزل المنزلي الوفاقي حتى يصبح خطر تعرض الآخرين للعدوى منهم بشكل ثانوي منخفضًا. يتم اتخاذ قرار إيقاف العزل المنزلي الوفاقي على أساس كل حالة على حدة، وبالتشاور مع مقدمي الرعاية الصحية وإدارات الصحة المحلية والحكومية.

ابق في المنزل باستثناء قصد الرعاية الصحية

لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. تجنب استخدام وسائل النقل العام أو مشاركة وسيلة النقل أو ركوب سيارات الأجرة.

اتصل مسبقًا قبل زيارة طبيبك

أخبر مكتب الطبيب أنك مصاب بفيروس كوفيد-19 أو تشبه في إصابتك به. فهذا الأمر يُساعد العاملين هناك على اتخاذ خطوات مناسبة للحفاظ على سلامة الآخرين.

اعزل نفسك عن الآخرين في المنزل

ابق في غرفة معينة بعيدًا عن الآخرين وبعيدًا عن الحيوانات الأليفة. إن أمكن، استخدم حمامًا منفصلًا. تجنب ملامسة العينين والأنف والفم.

ارتد قناع لحماية الوجه إذا كنت مريضًا

إذا كنت مريضًا: يجب عليك ارتداء قناع للوجه إذا كنت مُحاط بأشخاص آخرين (على سبيل المثال، عند مشاركة الغرفة أو المركبة) أو محاط بالحيوانات الأليفة وقبل دخول مكتب مقدم الرعاية الصحية.

إذا كنت تعتني بالآخرين: إذا لم يكن بمقدور الشخص المريض ارتداء قناع حماية الوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب له صعوبة في التنفس)، فيجب ألا يبقى الأشخاص الذين يعيشون مع الشخص المريض في نفس الغرفة دون ارتداء قناع للوجه، أو يجب عليهم ارتداء قناع الوجه إذا دخلوا إلى غرفة الشخص المريض.

نظف يديك كثيرًا

غسل اليدين: اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، خاصة بعد تنظيف الأنف أو السعال أو العطس؛ وبعد الذهاب إلى الحمام؛ وقبل تناول الطعام أو تحضيره.

معقم اليدين: إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، فاستخدم مادة تعقيم لليدين تحتوي على 60٪ من الكحول على الأقل، على أن تصل هذه المادة لكامل يديك وافرك يديك معًا جيدًا حتى تجف مادة التعقيم.

الماء والصابون: يعتبر الماء والصابون الخيار الأفضل إذا كانت الأيدي متسخة بشكل مرئي.

تجنب الملابس: تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

From: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>



[FoE•anetefinfinatiow.vwemd.qo:gtfi\(IWIY1D19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fsymptoms.html)

ماذا تفعل إذا تفاقمت أعراضك جراء إصابتك بفيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد-19)

إذا ظهرت عليك أي علامات تحذيرية طارئة تشير إلى الإصابة بفيروس كوفيد-19، فاطلب العناية الطبية على الفور. عند الاتصال برقم الطوارئ 911، أخبر المستقبل إذا كنت مصاب بكوفيد-19، أو تنتظر نتائج الاختبار أو تشبه في إصابتك به.

تتضمن العلامات التحذيرية الطارئة: *

1. صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس
2. ألم أو ضغط مستمر في الصدر
3. ارتباك جديد أو عدم القدرة على الإثارة
4. ميل الشفاه أو الوجه للون الأزرق
5. الشعور بالدوار أو بالإغماء

* هذه القائمة لا تشمل كافة الأعراض. يرجى استشارة مقدم الرعاية الطبية الأساسي الخاص بك عن أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fsymptoms.html

تعليمات مكافحة الجائحة من الخدمات الطبية الطارئة ولاية الماين



[FoE•anetefinfinatiow.vwemd.qo:gtfi\(IWIY1D19](https://www.cdc.gov/corona-virus/2019-ncov/prepare/prevention.html)

استراتيجيات مكافحة العدوى للوقاية من فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد-19)

إذا كنت تعرف أنك أنت أو أحد أفراد أسرتك مصاب بعدوى فيروس كوفيد-19، أو تنتظر نتائج الاختبار، أو تشتبه في إصابتك به، فيرجى مراعاة هذه الخطوات للحد من انتشار فيروس كوفيد-19:

نظف يديك كثيرًا

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل خاصة بعد زيارتك لأي مكان عام أو بعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم معقم لليدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل. يجب أن يصل المعقم لجميع أسطح يديك وأفرجهما معًا حتى يجف.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

تجنب الاتصال الوثيق بالآخرين

- تجنب الاتصال الوثيق مع الأفراد الذين يعانون من المرض
- حافظ على مسافة بينك وبين الأشخاص الآخرين إذا كان فيروس كوفيد-19 منتشر في بيئتك.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضًا
- ابق في المنزل إذا كنت مريضًا، باستثناء قصد الرعاية الصحية.

غط وجهك عند السعال والعطس

- غطي فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس. أو قم بذلك في ثنية ذراعك.
- الق المناديل المستعملة في سلة المهملات.
- اغسل يديك فورًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم معقم لليدين يحتوي على 60% من الكحول على الأقل.
- ارتد قناع لحماية الوجه إذا كنت مريضًا
- إذا كنت مريضًا: يجب عليك ارتداء قناع للوجه إذا كنت مُحاط بأشخاص آخرين (على سبيل المثال، عند مشاركة الغرفة أو المركبة) وقبل دخول مكتب مقدم الرعاية الصحية. إذا لم تكن قادرًا على ارتداء قناع الوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس)، فعليك بذل قصارى جهدك لتغطية وجهك عند السعال والعطس، ويجب على الأشخاص الذين يعتنون بك ارتداء قناع الوجه إذا دخلوا إلى غرفتك.
- إذا لم تكن مريضًا: لا تحتاج إلى ارتداء قناع للوجه في المنزل إلا إذا كنت تعتني بشخص مريض (ولا يمكنه ارتداء قناع للوجه). قد يكون هناك عجز في عدد أقنعة الوجه، ومن ثم يجب الحفاظ عليها لكي يتسنى لمقدمي الرعاية الطبية استخدامها.

قم بالتنظيف والتعقيم

- قم بتنظيف وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر يوميًا. يتضمن هذا الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، وأسطح المكتب، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والمراحيز، والصنابير، والأحواض.
- إذا كانت الأسطح متسخة، فقم بتنظيفها: استخدم المنظفات أو الماء والصابون قبل التطهير.