



## ماذا تفعل إذا تعرضت لشخص مؤكد إصابته بمرض فيروس الكورونا (COVID-19)

إذا تعرضت لشخص تم تأكيد إصابته معملياً بفيروس الكورونا (COVID-19)، فاتبع الخطوات أدناه لفترة حرك الصحي 14 يوماً لتجنب نشر المرض للآخرين في حالة إصابتك بالعدوى.

### ما هو مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)؟

كوفيد-19 هو مرض يصيب الجهاز التنفسي يُسببه فيروس جديد يُسمى فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة النوع 2 (SARS-CoV-2). وأكثر أعراض المرض شيوعاً هي الحمى والسعال وضيق التنفس. ومعظم الأشخاص المصابين بالكورونا (COVID-19) يظهرون أعراضاً مرضية خفيفة، ولكن بعض الأشخاص يظهرون أعراضاً أشد وقد يحتاجون إلى دخول المستشفى.

### لماذا يتم وضعي بالحجر الصحي وماذا يعني هذا بالنسبة لي؟

يتم وضعك في الحجر الصحي لأنك تعرضت لشخص مصاب بالكورونا (COVID-19) أثناء مرضه. وخلال فترة العزل الصحي، يجب عليك المكوث بالمنزل ومتابعة صحتك إذا تعرضت للحمى أو السعال أو ضيق في التنفس أو فقدان حاسة التذوق/الشم أو [أعراض تنفسية أخرى](#). راقب نفسك لمدة 14 يوماً منذ آخر مرة تعرضت فيها للشخص المصاب بالكورونا (COVID-19)، وفي خلال هذه الأيام الـ 14، يجب ألا تذهب إلى العمل أو المدرسة، ويجب ألا تستقبل ضيوفاً أو تذهب إلى منازل الآخرين، كما يتحتم عليك تجنب الأماكن العامة.

### كيف حددت مقاطعة سنوهميش الصحية أنني تعرضت لأحد الأشخاص المصابين بالمرض؟

تحتاج عموماً إلى أن تكون على اتصال وثيق مع شخص مريض حتى تصاب بالعدوى. وقد تم تحديدك كشخص على اتصال وثيق بحالة كورونا (COVID-19) مؤكدة. ويشمل الاتصال الوثيق:

- الإقامة بنفس المسكن مع الشخص المصاب بالكورونا (COVID-19)،
- العناية بشخص مصاب بالكورونا (COVID-19)،
- أن تكون على مسافة 6 أقدام من شخص مصاب بالكورونا (COVID-2019) لمدة 15 دقيقة (متصلة) أو أكثر، أو
- التلامس المباشر مع إفرازات شخص مصاب بالكورونا (COVID-19) (على سبيل المثال، تعرضت للسعال، التقبيل، أو مشاركة الأواني، أو مشاركة الأدوات معه، إلخ)

### هل أنا عرضة بشكل متزايد للإصابة بعدوى خطيرة؟

إذا كنت ضمن أي من الحالات المذكورة أدناه وكنت على اتصال وثيق بإحدى حالات الكورونا (COVID-19) المؤكدة، فقد تكون عرضة بشكل متزايد للإصابة بعدوى خطيرة اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتلقي المزيد من الإرشادات والتوصيات..

- عمرك 60 عاماً أو أكثر،
- إذا كنت حاملاً،
- إذا كان لديك ضعف بالجهاز المناعي،
- ظروف صحية أساسية أخرى

### ماذا يتعين عليّ فعله إذا كنت مريضاً في الوقت الحالي أو أصبحت مريضاً خلال فترة الحجر الصحي الخاص بي؟

إذا كنت مريضاً في الوقت الحالي أو أصبت بالحمى أو السعال أو ضيق بالتنفس أو [أعراض أخرى لمرض الكورونا \(COVID-19\)](#) (حتى لو كانت أعراضك خفيفة)، يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وإجراء اختبار مرض الكورونا (COVID-19). كما يتعين عليك المكوث بالمنزل و عزل نفسك عن الأشخاص الآخرين. حاول البقاء على بعد 6 أقدام على الأقل من الأشخاص الآخرين الذين تعيش معهم.



### ماذا يتعين عليّ فعلة إذا لم أكن مريضاً في الوقت الحالي؟

يجب عليك المكوث بالمنزل ومتابعة حالتك الصحية في حال ظهرت أعراض مرض الكورونا (COVID-19) طوال فترة الحجر الصحي التي تبلغ 14 يوماً. يجب ألا تذهب إلى العمل أو المدرسة، وألا تستقبل ضيوفاً، وألا تذهب إلى منازل الآخرين، وعليك تجنب الأماكن العامة. أما إذا كنت عاملاً أساسياً، فيمكنك الاستمرار في الذهاب إلى العمل طالما لم تظهر عليك أي أعراض (حتى ولو كانت خفيفة) أو تتلقى نتيجة اختبار إيجابية.

### ماذا يتعين عليّ فعله إذا كنت قد تلقيت اللقاح ضد مرض الكورونا (COVID-19)؟

تُعتبر محصناً بالكامل ضد مرض الكورونا (COVID-19) عندما يمر أسبوعين أو أكثر بعد تلقيك الجرعة الثانية من اللقاح ضمن سلسلة من جرعتين من لقاحات (فيزر (Pfizer) أو موديرنا (Moderna) ، أو أسبوعين أو أكثر بعد تلقيك جرعة واحدة من لقاح جونسون (Janssen).

- إذا تلقيت جرعات اللقاح بالكامل وظهرت عليك أي أعراض تشابه مع مرض الكورونا (COVID-19)، يجب أن تعزل عن الآخرين وأن تخضع للاختبار.
- إذا تلقيت جرعات اللقاح بالكامل ولم تظهر عليك أعراض تشبه الكورونا (COVID)، فلا داعي للحجر الصحي. ولكن حتى الأشخاص الذين تلقوا اللقاح بالكامل ولا يخضعون للحجر الصحي يظل عليهم مراقبة أعراض مرض الكورونا (COVID-19) لمدة 14 يوماً بعد التعرض لشخص مصاب. يوصى أيضاً بإجراء الاختبار من 3 إلى 5 أيام بعد التعرض للإصابة.
- إذا لم تحصل على جرعات اللقاح بالكامل (حسب التعريف المذكور أعلاه)، حينها يتعين عليك الحجر الصحي لمدة 14 يوماً ومراقبة الأعراض. وإذا كنت عاملاً أساسياً، فيمكنك الاستمرار في العمل خلال فترة الحجر الصحي طالما لم تظهر عليك أي أعراض (ولو خفيفة) أو لم تحصل على نتيجة اختبار إيجابية.

### ماذا يتعين عليك فعله إذا كنت تعاني من حالة طارئة وتحتاج لمساعدة طبية على الفور؟

إذا كانت لديك حالة طبية طارئة، فيجب عليك الاتصال برقم 911. قم بإخبار موظفي إرسال الطواقم الطبية بأنك ربما تكون قد تعرضت لمرض الكورونا (COVID-19). إذا أمكن، ارتدِ قناع الوجه قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة أو على الفور عقب وصولها.