خطوات لإبطاء انتشار كوفيد-19

كوفيد-19 مرض تنفسي يمكن أن ينتقل من شخص لآخر.
نوصي قاطني ولاية فرجينيا باتباع هذه التعليمات لمنع انتشار المرض إلى الأشخاص في منزلك ومجتمعك.
يمكن أن تشمل الأعراض الحمى أو السعال أو صعوبة التنفس.
يعاني بعض الأشخاص من أعراض أخرى مثل القشعريرة أو ألم العضلات أو الصداع أو التهاب الحلق أو الفقدان المستجد لحاسة التذوق أو الشم.
تراوحت الأعراض من الأعراض الخفيفة إلى المرض الشديد والوفاة. وقد تظهر الأعراض بعد 2-14 يومًا من التعرض.
معظم الأشخاص سيعانون من أعراض خفيفة وسيتعافون في المنزل.*

إن خالطت شخصًا مريضًا...

- **الزم المنزل لمدة 14 يومًا** منذ آخر تفاعل لك مع المريض إذا كان تعرضك مستمرًا (على سبيل المثال، تعيش مع الشخص المريض)، فابق في المنزل طوال فترة مرض الشخص ولمدة 14 يومًا بعد خروجه من العزل.
- **تجنب مخالطة الآخرين** حتى وإن شعرت بأنك بحالة جيدة. تجنب مشاركة الأغراض الشخصية، واستخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- **راقب الأعراض.** قس درجة حرارتك بمقياس حرارة مرتين يوميًا، وراقب الحمى أو السعال.
- **ابق على مسافة من الآخرين** (6 أقدام على الأقل).
- **ارتدِ غطاء وجه قماشي أو قناع وجه** عند التواجد مع الآخرين.
- **اغسل يديك كثيرًا** بالصابون والماء بالسائل لمدة 20 ثانية على الأقل.
- **احرص على تنظيف وتعقيم الأسطح المعرضة للمس المتكرر كل يوم.**
- **إذا مرضت،** الزم المنزل وابق على مسافة من الآخرين وأخبر مخالطيك بأنك مريض. واتبع الإرشادات الموجودة تحت "إذا كنت مريضًا ولديك أعراض.

إذا كنت مريضًا ولديك أعراض...

- **ابق في المنزل واعزل نفسك عن الآخرين في منزلك.** تجنب الاختلاط بالآخرين ولا تتشارك الأشياء الشخصية، واستخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- **راقب حالتك الصحية.** التمس العناية الطبية فورًا إن كانت لديك حالة طبية طارئة. وتشمل العلامات التحذيرية الطارئة من كوفيد-19: صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط مستمر في الصدر، أو تخليط، أو ازرقاق الشفاه أو الوجه. اتصل فورًا.
- **ارتدِ غطاء وجه قماشي أو قناع وجه** عند التواجد مع الآخرين.
- غطِ وجهك عند **السعال والعطس** بمنديل أو بكوعك.
- **اغسل يديك كثيرًا** بالصابون والماء بالسائل لمدة 20 ثانية على الأقل.
- **احرص على تنظيف وتعقيم الأسطح المعرضة للمس المتكرر كل يوم.**
- **لا تغادر المنزل حتى تصير خاليًا من أعراض الحمى لمدة 72 ساعة على الأقل** (بدون مساعدة من الأدوية) وتكون أعراضك الأخرى قد تحسنت ومر 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.
- **مخالطيك.** تحدث لكل شخص كنت على مسافة 6 أقدام منه لأكثر من 15 دقيقة أو في تلك الفترة لـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض. واطلب منه البقاء في المنزل ومراقبة أخبر حالتك الصحية لمدة 14 يومًا. بضمر

*قد يكون كبار السن والأشخاص -من أي فئة عمرية- الذين يعانون من حالات طبية خطيرة معرضين لخطر الإصابة بأمراض أكثر خطورة. التمس الرعاية مبكرًا.

إذا كانت لديك أسئلة، تفضل بزيارة www.vdh.virginia.gov أو اتصل برقم 877-ASK-VDH3

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

6/1/20

كيف تعرف مخالطيك وتتحدث معهم بشأن كوفيد-19

إن ظهرت عيك أعراض كوفيد- 19فا نم لميذهم تحر كل شخصظللت على مسافة 6 أقدما منه لأكثر مق 15 دنائق أثناء مرضك، بما فيذلك فا ترةل48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض. وستساعدالخطوات ك أنداجي تفهديد ا لمخالنيط والتحدث مهمع.

(التوقيت) _____ (التاريخ) _____ (اليوم) _____ : سجل اليوم والتاريخ والتوقيت الذي بدأت فيه الأعراض

. أدرج جميع الأشخاص الذين دخلوا منزلك منذ إصابتك بالمرض: (بما في ذلك فترة الـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض)

_____ _____ _____ _____

أبلغ المخالطين الآخرين: (الذين كانوا على مسافة 6 أقدام منك أثناء مرضك، بما في ذلك فترة الـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض)

بالعمل:	_____	_____	_____	_____
بالسيارة:	_____	_____	_____	_____
بمنزلك أو بالقرب منه:	_____	_____	_____	_____
بأماكن أخرى:	_____	_____	_____	_____

أبلغ مخالطيك

- اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل.
- احرص على تنظيف وتعقيم الأسطح المعرضة للمس المتكرر كل يوم.
- إذا مرضت، الزم المنزل وابق على مسافة من الآخرين.
- الـ خرين إن أصبحت مريضـ ا. تحـ إ ثـ لـ كـ شخـ ص كـ نـ ت عـ لى مسد6 ا فةقأ امنه لأ كثر نم15 دقائق يفامك، بضناء مرثأة لـ48 ساعة التي سبقت ظهور الأعراض. واطلب منه البقاء في ا لمنزل لمدة 14 يوأب .مً لغ اوإذاتطبـ لـصبيبك أو مقدم صـلا ةيلرعاالحيبة وأخره شـت لضرعتـ كـنأخصـ بـ بمصا فير سوكوفيد-19 تذلك فـ ضمريـ نلآا كـنت، وأضمر".

اتصل بمخالطيك أو راسلهم وأخبرهم أنك مريض؛ فمن خلال مشاركة معلوماتك مع الآخرين، يمكنك إبطاء انتشار المرض.

رسالة بسيطة:

- ابق في المنزل لمدة 14 يومًا منذ تفاعلنا الأخير.
- إذا كان تعرضك مستمرًا مع المخالط (على سبيل المثال، تعيش مع هذا الشخص)، فأخبره بالبقاء في المنزل طوال فترة مرضك ولمدة 14 يومًا بعد خروجك من العزل.
- تجنب الاختلاط بالآخرين ولا تتشارك الأغراض الشخصية، واستخدم غرفة نوم وحمامًا منفصلين، إن أمكن.
- راقب الأعراض. قس درجة حرارتك بمقياس حرارة مرتين يوميًا، ولاحظ الحمى أو السعال. والتمس العناية الطبية فورًا إن كانت لديك حالة طبية طارئة. وتشمل العلامات التحذيرية الطارئة من كوفيد-19: صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط مستمر في الصدر، أو تخليط، أو ازرقاق الشفاه أو الوجه. اتصل فورًا.
- ابق على مسافة من الآخرين (6 أقدام على الأقل).
- ارتدِ غطاء وجه قماشي أو قناع وجه عند التواجد مع الآخرين.

إذا كانت لديك أسئلة، تفضل بزيارة www.vdh.virginia.gov أو اتصل برقم 877-ASK-VDH3

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

6/1/20