VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH
Protecting You and Your Environment
www.vdh.virginia.gov

سجل المراقبة اليومي لفيروس كورونا المستجد من وزارة الصحة في فرجينيا

الاسم: _____ تاريخ الميلاد: _____

تم تقديم الجداول المرفقة للمساعدة في مراقبة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وذلك لمدة 14 يومًا منذ آخر تعرض محتمل. يُرجى استخدام هذه الجداول لتسجيل درجة حرارتك مرتين يوميًا وأية أعراض، في حال حدوثها. قم بقياس درجة حرارتك مرتين في اليوم (مرة واحدة في الصباح ومرة في المساء) وسجل درجات الحرارة في السجل الذي حصلت عليه. ومن الأفضل أن تأخذ درجة حرارتك في الوقت نفسه تقريبًا من كل صباح ومساء. ولا تأكل أو تشرب أي شيء لمدة 30 دقيقة قبل أن تأخذ درجة حرارتك، ولا تتناول أي أدوية تخفض الحمى (مثل: الأسبرين، تايلينول، أليف).

عادة ما يعاني الأشخاص المصابون بمرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) من مرض بالجهاز التنفسي بدرجة من المعتدلة إلى الشديدة، وأعراضه هي الحمى والسعال وقِصَر النَفَس. في حين أن بعض الناس يعانون من أعراض أخرى منها الشعور بالرعشة أو ألم العضلات أو الصداع أو التهاب الحلق أو فقدان جديد لحاسة التذوق أو الشم. وليس كل من يصاب بمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) المستجد يعاني من جميع الأعراض، ومن الممكن ألا توجد حمى. وربما تظهر هذه الأعراض على مدار فترة من يومين إلى 14 يومًا بعد الإصابة بالمرض.

وإذا شعرت بالحمى أو تطورت لديك أعراض معتدلة (مثل السعال والتهاب الحلق)، فاحرص على أن تبقى في منزلك وعلى أن تستريح وتعزل نفسك عن الآخرين في المنزل بأكبر قدر ممكن. ويتطور لدى معظم الأشخاص المصابين بمرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أعراض معتدلة تتحسن حالتها دون مساعدة طبية. وببقائك في المنزل، فإنك تقلل فرصة انتشار المرض إلى الآخرين ومنهم اختصاصيو الرعاية الصحية الذين يحتاجهم الأشخاص المصابون بحالة أكثر خطورة من المرض لرعايتهم. ويمكنك معرفة المزيد من المعلومات حول ما ينبغي لك فعله إذا أُصبتَ بالمرض.

إذا كنت معرضًا لخطورة أعلى للإصابة الشديدة بمرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) (على سبيل المثال، في سن 65 عامًا أو أكبر من ذلك، أو تعاني من مشكلات صحية أخرى مثل التهاب الرئة المزمن أو مرض القلب أو مرض السكري أو مرض السرطان أو ضعف جهاز المناعة) أو إذا كانت حالة مرضك تزداد سوءًا (على سبيل المثال، صعوبة في التنفس أو استمرار الحمى بعد استخدام أدوية خافضة للحرارة)، فبادر بالاتصال بمقدم الرعاية الصحية لديك.

- يتعين أن يوصلك أحد أفراد العائلة أو صديق في سيارة خاصة إذا كان ذلك ممكنًا، وإذا لم تكن في حالة طوارئ طبية. لا تستقل وسائل النقل العام (مثل: القطار، ومترو الأنفاق/المترو، والحافلات، وسيارات الأجرة). احمل معك أي أوراق (على سبيل المثال: جدول الحمى ومعلومات الاتصال بإدارة الصحة المحلية) حتى تتمكن من إظهارها عند وصولك إلى قسم الطوارئ.

- إذا اشتد عليك المرض وأصبحت في حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم 1-1-9. أبلغ المشغِّل عن تاريخ سفرك أو تعرضك لشخص مريض بمرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) والأعراض وأبلغ طاقم سيارة الإسعاف بذلك عند وصولهم إليك.

قد يكون من الأفضل تسجيل معلومات الاتصال لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك، والإدارة الصحية، وإدارة الطوارئ المحلية لسهولة الرجوع إليها إذا مرضت أو إذا كانت لديك أسئلة.

- إدارة الصحة المحلية:
  - الاسم: _____
  - رقم الهاتف: _____
- مقدم الرعاية الصحية:
  - الاسم: _____
  - رقم الهاتف: _____
- إدارة الطوارئ المحلية:
  - الاسم: _____
  - رقم الهاتف: _____

سجل المراقبة اليومي لفيروس كورونا المستجد

يرجى ملء الجدول أدناه، وتسجيل درجة الحرارة والأعراض كل يوم. لكل الأعراض المدرجة، أشر إلى "نعم" أو "لا". اليوم الأول، اليوم الثاني، إلخ .. يتوافق مع عدد الأيام التي انقضت منذ آخر تعرض/سفر لك.

الاسم (الأخير، الأول): _____

تاريخ آخر تعرض أو سفر: _____

تاريخ اكتمال المراقبة (14 يومًا بعد آخر تعرض معروف أو سفر من منطقة متأثرة بالفيروس): _____

التاريخ	__/__/__ **اليوم 1**	__/__/__ **اليوم 2**	__/__/__ **اليوم 3**	__/__/__ **اليوم 4**	__/__/__ **اليوم 5**	__/__/__ **اليوم 6**	__/__/__ **اليوم 7**
هل أخذت أدوية اليوم؟* إذا كانت الإجابة نعم، فاذكرها:	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____
درجة الحرارة (صباحًا)	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت
درجة الحرارة (مساءً)	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت
أتشعر بالحمى؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتختبر ارتعاشًا؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من سعال؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
إذا كانت الإجابة "نعم" للسعال، فحدد "جاف" أو "مصحوب ببلغم"							
أتعاني من التهاب الحلق؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشعر بضيق في التنفس؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من صعوبة في التنفس؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشعر بضعف أو إجهاد؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من آلام العضلات؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من آلام البطن؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشعر بفقدان الشهية؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من الصداع؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشهد أعراضًا أخرى/ألديك تعليقات؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا

* *اذكر جميع "الأدوية التي أخذتها اليوم." تأكد من تضمين الأدوية التي تقلل من الحمى (مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين أو تايلينول أو الستيرويدات).* للحصول على قائمة كاملة من العلامات والأعراض، يرجى الاطلاع على https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html

سجل المراقبة اليومي لفيروس كورونا المستجد

يرجى ملء الجدول أدناه، وتسجيل درجة الحرارة والأعراض كل يوم. لكل الأعراض المدرجة، أشر إلى "نعم" أو "لا". اليوم الأول، اليوم الثاني، إلخ .. يتوافق مع عدد الأيام التي انقضت منذ آخر تعرض/سفر لك.

الاسم (الأخير، الأول): _____

تاريخ آخر تعرض أو سفر: _____

تاريخ اكتمال المراقبة (14 يومًا بعد آخر تعرض معروف أو سفر من منطقة متأثرة بالفيروس): _____

التاريخ	__/__/__ **اليوم 8**	__/__/__ **اليوم 9**	__/__/__ **اليوم 10**	__/__/__ **اليوم 11**	__/__/__ **اليوم 12**	__/__/__ **اليوم 13**	__/__/__ **اليوم 14**
هل أخذت أدوية اليوم؟* إذا كانت الإجابة نعم، فاذكرها:	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____	نعم لا _____ _____ _____
درجة الحرارة (صباحًا)	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت
درجة الحرارة (مساءً)	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت	_____° فهرنهايت
أتشعر بالحمى؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتختبر ارتعاشًا؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من سعال؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
إذا كانت الإجابة "نعم" للسعال، فحدد "جاف" أو "مصحوب ببلغم"							
أتعاني من التهاب الحلق؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشعر بضيق في التنفس؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من صعوبة في التنفس؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشعر بضعف أو إجهاد؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من آلام العضلات؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من آلام البطن؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشعر بفقدان الشهية؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتعاني من الصداع؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا
أتشهد أعراضًا أخرى/ألديك تعليقات؟	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا	نعم لا

* *اذكر جميع "الأدوية التي أخذتها اليوم." تأكد من تضمين الأدوية التي تقلل من الحمى (مثل الأسبرين أو الإيبوبروفين أو تايلينول أو الستيرويدات).* للحصول على قائمة كاملة من العلامات والأعراض، يرجى الاطلاع على https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/symptoms.html

VDH/OEPI
4/30/2020