

# العيش مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19

إذا كان يعاني شخص ما تعيش معه من أعراض كوفيد-19 أو ثبتت إصابته مؤخراً بعدوى كوفيد-19 لكنه ليس مريضاً بدرجة كافية ليجتاز إلى مستشفى ، فهناك طرق يمكنك من خلالها مساعدته على التعافي في المنزل وحماية صحتك.

## خصص "غرفة خاصة للمريض":

- يجب أن يبقى الشخص المصاب بعدوى كوفيد-19 بمفرده في غرفة ذات باب مغلق ، إن أمكن. يجب أن يبقى الأطفال والحيوانات الأليفة خارج الغرفة.
- تأكد من أن الغرفة تتمتع بتهوية جيدة. افتح نافذة ذات سلك وقم بتشغيل مروحة لتدقيق الهواء النقي.
- إذا لم يكن لديك أكثر من غرفة نوم واحدة، يمكنك النوم على أريكة أو مرتبة مؤقتة حتى تتمكن من استخدام أماكن المعيشة المشتركة الأخرى أثناء بقاء الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 في غرفة النوم.
- إذا كان يجب عليك مشاركة غرفة نوم مع شخص مريض، يمكنك النوم بعكس بعضكما، أو ينام شخص على السرير والشخص الآخر على الأرض. إن أمكن، ضع الأسرة على مسافة 6 أقدام من بعضها البعض أو استخدم ستارة أو حاجزاً مادياً آخر (ورق مقوى، وما إلى ذلك) لفصل الشخص المريض عن الآخرين في الغرفة.

## ابق منفصلاً وحافظ على النظافة باستمرار:

- إذا كان لديك أكثر من حمام واحد، فخصص حماماً واحداً للشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 لكي يستخدمه. إذا كان يجب عليك مشاركة الحمام، فقم دائماً بتنظيفه وتطهيره باستمرار.
- احرص على تناول الطعام والنوم والعمل والاسترخاء في غرفة منفصلة عن غرفة الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19. إذا كان يجب عليك مشاركة مساحة مشتركة لفترة وجيزة، فحافظ على مسافة 6 أقدام على الأقل بينك وبين الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19.
- نظف يديك باستمرار.
- لا تشارك الأغراض الشخصية مثل الأطباق وفرشاة الأسنان والمناشف والهواتف المحمولة.
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح ومقابض الأبواب والأسطح الأخرى التي يتم لمسها بشكل متكرر باستخدام مطهرات موثوقة يومياً.
- يجب أن يرتدي أفراد الأسرة المصابون بفيروس كوفيد-19 وأفراد الأسرة الآخرين الكمامات (تُعرف أيضاً باسم أغطية الوجه القماشية) إذا كان الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 موجوداً معهم. يجب تجنب ارتداء الكمامات من قبل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو لا يستطيع نزع الكمامة دون مساعدة.

## إذا لزم الأمر ، ينبغي تحديد شخصاً واحداً فقط في الأسرة كمقدم الرعاية للشخص المصاب بفيروس كوفيد-19:

- يجب أن لا يكون مقدم الرعاية شخصاً من المجموعة الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض خطيرة.
- يجب على مقدم الرعاية تنظيف المكان الذي يقيم فيه الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 ، وكذلك الفراش والملابس وأدوات تقديم الطعام.
- يجب على مقدم الرعاية تقليل الاتصال بالآخرين في المنزل.
- يجب على مقدم الرعاية تقليل الاتصال بالشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 عند عدم تقديم الرعاية (الحفاظ على مسافة التباعد 6 أقدام على الأقل).
- يجب أن يفهم مقدم الرعاية العلامات التحذيرية الطارئة لفيروس كوفيد-19 (صعوبة في التنفس، ألم أو ضغط مستمر في الصدر، عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء في حالة اليقظة، ارتباك جديد على الشخص، جلد شاحب أو رمادي أو أزرق اللون، شفاه أو أطراف شاحبة، حسب لون البشرة) وأن يعرف متى يستدعي الطبيب للحصول على المساعدة.

# العيش مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19

## تقديم الدعم مع الحفاظ على التباعد:

- تأكد من أن الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 يشرب الكثير من السوائل للحفاظ على نسبة المياه في الجسم، ويسترخ، ويستخدم الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية للمساعدة في تحسين الأعراض بعد التحدث إلى الطبيب.
- قم بتوصيل الطعام أو المشروبات أو المناديل أو الدواء على صينية من خلال وضعها أمام باب المغلق. إذا لم يتمكن من النهوض من السرير، يجب على مقدم الرعاية تسليم الاحتياجات إلى "غرفة المريض" مع وجوب ارتداء القناع.
- قم بالتواصل افتراضياً (عبر الانترنت)، حتى أثناء التواجد في نفس المنزل. تأكد من أن الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19 يمكنه الاتصال افتراضياً مع العائلة والأصدقاء الآخرين وحتى محاولة المشاركة من خلال مشاهدة نفس الفيلم أو البرنامج أو قراءة نفس الكتاب.
- قد يقوم قسم الصحة المحلي بتقديم الخدمات إذا كانت هناك حاجة إلى دعم إضافي خلال هذا الوقت.

## إجراء فحص فيروس كوفيد-19

- اتصل بالطبيب للاستفسار عن إجراء الفحص بسبب تعرضك.
- هناك العديد من مراكز الفحص المتاحة في جميع أنحاء ولاية فرجينيا حيث يمكنك إجراء الفحص.
- إذا كنت قد تعافيت من فيروس كوفيد-19 أو تم تطعيمك بالكامل ضد فيروس كوفيد-19، فقد لا تحتاج إلى إجراء الفحص. المزيد من المعلومات متاح [هنا](#).

## الحجر الصحي (البقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين) إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بفيروس كوفيد-19:

- إذا انفصلت عن الشخص الموجود في منزلك المصاب بفيروس كوفيد-19 (عدم قضاء الوقت معاً في نفس الغرفة، وعدم مشاركة نفس الأماكن، مثل الحمام أو غرفة النوم، وما إلى ذلك)، فيجب عليك الحجر الصحي، ومراقبة الأعراض، واتباع جميع التوصيات (على سبيل المثال، ارتداء الكمامة، والالتزام بالحفاظ على التباعد الاجتماعي، وغسل اليدين باستمرار) لمدة 14 يوماً بعد آخر اتصال قريب لك. إذا لم تتمكن من البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً بعد الاتصال ولم تكن لديك أعراض، فيمكنك مغادرة المنزل في وقت مبكر:
  - حساب تاريخ آخر تعرض لك على أنه اليوم 0: بعد اليوم العاشر بدون فحص؛ أو
  - بعد اليوم السابع مع فحص PCR أو فحص مستضد سلبي يتم إجراؤه في أو بعد اليوم الخامس.
- إذا لم تتمكن من الانفصال عن الشخص الموجود في منزلك المصاب بفيروس كوفيد-19، فعليك البقاء في المنزل (الحجر الصحي) ومراقبة صحتك لمدة 14 يوماً بعد أن يثبت أنه لم يعد ناقلاً للعدوى. هذا يعني أن الحجر الصحي لمدة 14 يوماً يبدأ عندما لا يعاني الشخص من الحمى، ويشعر بالتحسن، ومرت 10 أيام على الأقل منذ أن بدأت الأعراض أو مرت 10 أيام منذ أن كانت نتيجة الفحص إيجابية (إذا لم يكن لديه أعراض). يمكن تقصير المدة، كما هو مذكور أعلاه. تحتاج إلى البقاء في المنزل لفترة أطول من الشخص الذي أصيب بفيروس كوفيد-19 بسبب تعرضك المستمر للإصابة بالفيروس في المنزل من خلال أي من الأنشطة التالية:
  - أن تكون على بعد 6 أقدام من شخص مصاب بفيروس كوفيد-19 لمدة 15 دقيقة أو أكثر خلال فترة 24 ساعة.
  - مشاركة الحمام أو غرفة النوم أو المساحات المشتركة مع الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19.
  - رعاية الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19.
  - الاتصال الجسدي المباشر مع الشخص (لمس أو احتضان أو تقبيل).
  - مشاركة أواني الأكل أو الشراب مع الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19.
  - التعرض لإفرازات الجهاز التنفسي للشخص (السعال أو العطس).
- إذا كنت قد تعافيت من فيروس كوفيد-19 أو تم تطعيمك بالكامل ضد فيروس كوفيد-19، فقد لا تحتاج إلى البقاء في المنزل، ولكن لا يزال ينبغي عليك مراقبة الأعراض لمدة 14 يوماً والاستمرار في ارتداء القناع ومراقبة مسافة التباعد بينك وبين الآخرين (مع بعض الاستثناءات للأشخاص الذين تم تطعيمهم بشكل كامل) وتجنب الازدحام وغسل اليدين. انظر هنا لمزيد من المعلومات.