هل تعرّضت إلى كوفيد-١٩؟

إذا تعاملت عن قرب مع شخص ثبُت معمليًا إصابته بكوفيد-١٩ أو تم تشخيصه بالإصابة به دون اختبار معملي، فعليك **بالعزل الذاتي ومراقبة حالتك الصحية** وترقُّب أعراض الإصابة بكوفيد-١٩.

العزل الذاتي يعني البقاء في المنزل والبقاء بعيدًا عن الأشخاص والحيوانات الأخرى في المنزل. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة، ولا تستخدم المواصلات العامة أو سيارات الأجرة أو تشارك ركوب السيارات إن أمكن، وابقَ بعيدًا عن الأشخاص المعرَّضين لخطر أكبر للإصابة بالمرض نتيجة التعرض لكوفيد-١٩، إن أمكن.

مراقبة حالتك الصحية تعني قياس درجة حرارتك باستخدام الترمومتر مرتين يوميًا، مرة صباحًا ومرة مساءً، وترقَّب الأعراض مثل الكحة وصعوبة التنفس أو الإرهاق أو الصداع أو التهاب الحلق.

ما مدة العزل الذاتي؟

ينبغي على مَن تعاملوا عن قرب مع المصابين عزل أنفسهم ومراقبة حالتهم الصحية لمدة:

- ١٤ يومًا منذ آخر اختلاط بشخص مصاب بكوفيد-١٩.

ينبغي على مَن يتعاملون بشكل متواصل مع المصابين (مثلاً، التعامل داخل المنزل، شريك حميم، مقدم رعاية) عزل أنفسهم ومراقبة حالتهم الصحية:

- طوال فترة مرض الشخص، و
- لمدة ١٤ يومًا إضافيًا بعد انتهاء فترة العزل الذاتي لأي شخص مريض في المنزل.

صحة فيرجينيا
بين يديك.
قم بدورك. وأوقف انتشار المرض.

VDH شعار VDH
إدارة الصحة في فيرجينيا