

إرشادات لطلاب الكليات والجامعات حول اختبار كوفيد-19 والأعراض والعزل والحجر الصحي وتتبع الاتصال.

يجب أن تخضع لاختبار كوفيد-19 في الحالات التالية:

- إذا ظهرت عليك **أعراض كوفيد-19**، بغض النظر عن حالة التطعيم.
- إذا كنت على **اتصال وثيق** بشخص مصاب بكوفيد-19، حتى لو تم تطعيمك بالكامل. هناك بعض الاستثناءات للأشخاص الذين تعافوا مؤخرًا. تفضل زيارة موقع [VDH Testing](#) لمزيد من التفاصيل.
- يوصي مقدم الرعاية الصحية أو قسم الصحة المحلي بإجراء الاختبار.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية أو صحة الطلاب للترتيب لإجراء اختبار واطلع على قائمة [مواقع اختبار كوفيد 19](#) في فيرجينيا
- اتبع توصيات **العزل** أو **الحجر الصحي** (البقاء في المنزل) أثناء انتظار نتائج الاختبار.



اختبار كوفيد-19

بعد تلقي نتائج اختبار كوفيد-19

- إذا كانت نتيجة اختبارك **إيجابية**، يجب عليك الخضوع للعزل حتى تستوفي **كافة** المعايير التالية:
- ✓ مرور 10 أيام منذ ظهور الأعراض عليك أو إذا لم تظهر عليك الأعراض مطلقًا، فقد مرت 10 أيام منذ إجراء أول اختبار إيجابي.
- ✓ اختفاء الحمى لمدة 24 ساعة على الأقل بدون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة.
- ✓ إذا كانت قد ظهرت عليك الأعراض، فقد تحسنت تلك الأعراض. (ملحوظة: فقدان حاسة التذوق أو الشم قد يستمر لأسابيع أو شهور بعد التعافي. هذا لا ينبغي أن يؤخر انتهاء العزل).



نتائج اختبار كوفيد-19

إذا كانت نتيجة اختبارك **سلبية**:

- استمر في **الحجر الصحي** لمدة **14 يومًا** إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بكوفيد-19. إذا لم تكن قادرًا على الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يومًا ولم تكن لديك أعراض، فهناك [خيارات لإنهاء الحجر الصحي مبكرًا](#).
- إذا كنت قد تعافيت من كوفيد-19 أو تم تطعيمك بالكامل ضد كوفيد-19، **قد لا تحتاج إلى حجر صحي**، ولكن لا يزال يتعين عليك مراقبة الأعراض لمدة 14 يومًا.
- اسأل مقدم الرعاية الصحية عما إذا كان يوصى بإجراء اختبار إضافي والخضوع للعزل إذا تم اختبارك بسبب ظهور الأعراض لديك.



إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19:

- افصل نفسك في المنزل في غرفة معينة بعيدًا عن الأشخاص والحيوانات الأخرى. لا تذهب للعمل أو المدرسة. وهذا ما يسمى بالعزل.
- اطلب الرعاية الطبية إذا ظهرت عليك أي من علامات التحذير الطارئة التالية أو إذا ساءت الأعراض: متفاقم، صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو ارتباك جديد، أو عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظًا، أو ظهور لون شاحب أو رمادي أو أزرق أو ملون على البشرة أو الشفتين أو فراش الأظافر، حسب لون البشرة.
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية، فاتصل بمكتب مقدم الرعاية الصحية أو صحة الطلاب أو المستشفى في وقت مبكر لإبلاغ موظفي الرعاية الصحية بأنك خاضع للعزل/ الحجر الصحي بسبب كوفيد-19.
- اتصل بمكتب مقدم الرعاية الصحية أو مكتب صحة الطلاب للترتيب لإجراء اختبار كوفيد-19. يتوفر الاختبار أيضًا في جميع أنحاء فرجينيا في [مواقع اختبار كوفيد-19](#).
- أخبر الناس الذين كنت على **اتصال وثيق** بهم مؤخرًا، حتى يتمكنوا من الخضوع للحجر الصحي وإجراء الاختبار، ومراقبة حالتهم الصحية.



أعراض كوفيد-19

ماذا تفعل أثناء العزل/ الحجر الصحي

إذا كنت بحاجة للعزل أو الحجر الصحي، أبلغ نقطة الاتصال المعينة في كليتك، حيث قد يمكنهم ترتيب سكن للعزل أو الحجر الصحي لك وتزويدك بالخدمات (توصيل الوجبات، ومستلزمات التنظيف، وغسيل الملابس، وما إلى ذلك).

• ابقَ في مسكن العزل أو الحجر الصحي المعين وبعيدًا عن الآخرين قدر الإمكان.

ارتدِ دائمًا قناعًا يغطي أنفك وفمك إذا كنت بحاجة إلى مغادرة مسكنك. يجب ألا تغادر مسكنك إلا في الحالات الضرورية مثل المواعيد الطبية أو استلام الطعام في حالة عدم توفر أي شخص لتوصيله إليك.

إذا كان يجب عليك السفر، فاستقل سيارة خاصة. لا تستخدم وسائل النقل العام أو النقل المشترك أو سيارات الأجرة.

في مسكن العزل أو الحجر الصحي:

قلل عدد المرات التي تغادر فيها غرفتك أو يدخل فيها أي شخص آخر غرفتك. قلل الاتصال بالأشخاص الذين تعيش معهم قدر الإمكان، لا سيما أولئك المعرضين لخطر الإصابة بأمراض خطيرة. لا تسمح للزوار بدخول مقر إقامتك.

إذا كان ذلك ممكنًا، فخصص مرحاضًا معينًا لنفسك. ارتدِ قناعًا عندما تحتاج إلى استخدام الحمام إذا كنت تشاركه مع زملاء سكن آخرين أو مع آخرين في مسكنك.

• قم بتنظيف وتعقيم الأسطح المشتركة "متكررة اللمس" (مثل مقابض الأبواب، والعدادات، والمراحيز، والحنفيات، ولوحات المفاتيح، والمفاتيح، وأجهزة التحكم عن بعد الخاصة بالتلفزيون، والهواتف) يوميًا. عندما يتعين عليك مغادرة غرفتك المخصصة، تأكد من إبقاء مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين ومن ارتداء الجميع قناع.

اغسل يديك بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم اليدين بنسبة 60٪ على الأقل من الكحول.

○ إذا كان عليك تحضير أو تقديم الطعام أو المشروبات للآخرين، فتأكد من غسل يديك.

لا تشارك الأغراض الشخصية (مثل الأكواب والأطباق والأواني والمناشف والشراشف). بعد الاستخدام، اغسل هذه العناصر بالماء الدافئ والصابون أو المنظفات.

إذا ظهرت عليك أنت أو أي شخص تعيش معه أعراض أو كانت نتيجة الاختبارات إيجابية، فتأكد من إبلاغ الشخص الذي جاءت نتيجة اختبار إيجابية للمدرسة واتباعه الخطوات التي يجب اتخاذها

في حالة المرض

- إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية، فقد تتصل بك الإدارة فيرجينيا الصحية لإعطائك توصيات، ومعرفة من كنت على اتصال بهم، وإخطارهم. سيطلب منك موظفو VDH البقاء في المنزل (العزل). إذا تم تحديدك كشخص على اتصال وثيق بشخص مصاب، فقد تتصل VDH لإعطائك المزيد من التوصيات.
- من المهم الرد على هذه المكالمات ومساعدة الإدارة الصحية على إبطاء انتشار كوفيد-19.
- سيتم الحفاظ على خصوصية معلوماتك الشخصية والطبية ولن يتم مشاركتها، ما لم تمنح إذنًا بذلك.
- قد لا يتمكن موظفو VDH من الاتصال بالجميع. إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فيجب عليك على الفور إخطار الأشخاص الذين كنت على اتصال بهم، حتى إذا لم تتلق مكالمة من VDH.



تتبع الاتصال