

إرشاد طلاب الجامعة بشأن اختبار كوفيد-19 وأعراضه والعزل والحجر الصحي وتتبع مخالطي المرضى.



اختبار كوفيد-19

يجب عليك الخضوع لاختبار كوفيد-19 في الحالات التالية:

- إذا ظهرت عليك أعراض متعلقة بكوفيد-19. راجع قائمة الأعراض المحتملة من [هنا](#).
- إذا أخبرك أحد مسؤولي [تتبع مخالطي المرضى](#) من وزارة الصحة أنك كنت مخالطًا عن قرب لشخص مصاب بكوفيد-19.
- إذا نصحك أحد مقدمي الرعاية الصحية أو دائرة الصحة المحلية بالخضوع للاختبار.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو مركز صحة الطلاب لترتيب موعد الاختبار ومراجعة قائمة مجتمع [كوفيد-19](#) [أماكن إجراء الاختبار](#) في فيرجينيا. يجب أن [تعزل](#) نفسك أثناء انتظار نتائج اختبارك.



نتائج اختبار
كوفيد-19



بعد استلام نتائج اختبار كوفيد-19

- ✓ إذا كانت نتيجة اختبارك [إيجابية](#)، يجب عليك البقاء في العزل حتى تلي جميع المعايير التالية:
مرور 10 أيام منذ ظهور أعراضك أو إذا لم تظهر عليك أعراض، فمرور 10 أيام منذ نتيجة الاختبار الإيجابية الأولى.
لم تعانٍ من حمى لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام دواء خافض للحرارة.
إذا ظهرت عليك أعراض، وتحسنت هذه الأعراض*.
- ✓ وإذا كانت نتيجة اختبارك سلبية:
فاستمر في إقامة [الحجر الصحي](#) لمدة 14 يومًا إذا لم تُقرر دائرة الصحة مخالطتك عن قرب لأحد مصابي كوفيد-19.
- أو
اسأل مقدم الرعاية الصحية إذا كان ينصح بإجراء اختبارات إضافية وإقامة العزل وذلك إذا كنت خضعت للاختبار لأنك تعاني من أعراض.
- *لاحظ أنه قد يستمر فقدان حاسة التذوق أو الشم لأسابيع أو لشهور ولا يجب أن يؤجل هذا نهاية العزل



أعراض كوفيد-19

إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19:

- فاتصل بمكتب مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو مركز خدمة الطلاب لترتيب موعد لإجراء اختبار كوفيد-19. كما يتوفر إجراء الاختبار بفيرجينيا في [مواقع إجراء اختبار كوفيد-19](#).
- فأخبر هؤلاء الذين كنت على [اتصال وثيق](#) بهم مؤخرًا إذا أصبحت مريضًا، حتى يمكنهم مراقبة صحتهم.
- التمس الرعاية الصحية إذا ظهرت عليك أي من الأعراض التالية [علامات تحذيرية طارئة](#) أو [إذا تفاقت أعراضك](#): تدهور السعال أو صعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو شعور جديد بالتشوش أو تحول الشفتين أو الوجه إلى اللون الأزرق أو عدم القدرة على البقاء مستيقظًا أو منتبهًا.
- إذا كنت بحاجة إلى الرعاية الصحية، فاتصل بمكتب مقدم الرعاية الصحية أو مركز صحة الطلاب أو المستشفى مسبقًا لإخبار موظفي الرعاية الصحية أنك تخضع للعزل/الحجر الصحي للإصابة بمرض كوفيد-19.
- إذا كنت بحاجة للاتصال بسيارة إسعاف، فأخبر مسؤول اتصال الطوارئ 911 والمسعفين بأنك تخضع للعزل/الحجر الصحي للإصابة بمرض كوفيد-19.

ماذا تفعل في أثناء العزل/الحجر الصحي

- إذا كنت بحاجة للخضوع للعزل أو الحجر الصحي، فأخبر نقطة الاتصال المخصصة للطلاب، لأنهم قد يكونون قادرين على ترتيب مسكن العزل أو الحجر الصحي من أجلك وتوفير الخدمات (توصيل الوجبات ومستلزمات التنظيف وغسيل الملابس وما إلى ذلك).
- احرص على البقاء في مسكن العزل أو الحجر الصحي المخصص لك وبعيداً عن الآخرين بأكثر قدر ممكن.
- احرص دائماً على ارتداء كمامة تغطي أنفك وفمك إذا كنت بحاجة إلى مغادرة المسكن. لا يجب عليك مغادرة المسكن إلا للرحلات الأساسية مثل المواعيد الطبية أو استلام الطعام الجاهز إذا لم يتوفر أحد لتوصيله إليك.
- إذا كنت بحاجة إلى المغادرة، فاستقل سيارة خاصة. ولا تستخدم وسائل المواصلات العامة أو مشاركة مركبة أو ركوب سيارة أجرة.

في مسكن العزل أو الحجر الصحي الخاص بك:

- تعاون مع نقطة الاتصال المخصصة لمدرستك لترتيب مسكن العزل أو الحجر الصحي. احرص على البقاء في المسكن المخصص لك بأكثر قدر ممكن.
- قلل عدد مرات مغادرتك لغرفتك أو دخول أي أحد إليها. قلل من تواصلك مع الناس الذي تعيش معهم بأكثر قدر ممكن، خاصةً هؤلاء [المعرضين لخطورة عالية للإصابة بأمراض خطيرة](#).
- لا تسمح بقدوم الزوار إلى مكان إقامتك.
- وإن أمكن فخصص حماماً معيناً لنفسك. ارتدِ كمامة عندما تحتاج إلى استخدام الحمام إذا كنت تشاركه مع زملاء السكن الآخرين أو غيرهم في السكن الجامعي.
- نظّف وعقم الأسطح المشتركة "المعرضة للمس كثيراً" (مثل مقابض الأبواب وأسطح العمل والحمامات والحنفيات ولوحات المفاتيح وأجهزة التحكم في التلفاز والهواتف) يوميًا.
- لا يجب عليك إعداد الطعام أو المشروبات أو تقديمها لأي أحد آخر.
- عندما يتوجب عليك مغادرة غرفتك المخصصة لك، احرص على ترك مسافة ستة أقدام بينك وبين الآخرين وحرص على ارتداء الجميع الكمامة.
- اغسل يديك كثيرًا لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم معقم اليدين الذي يحتوي على 60% كحول على الأقل.
- لا تشارك الأغراض الشخصية وخاصةً تلك التي قد تلامس السوائل الجسدية (مثل الأكواب والأطباق وأدوات تناول الطعام والمناشف وأغطية الأسرة). بعد الاستخدام، اغسل هذه الأغراض بالماء الدافئ والصابون أو المنظف.
- إذا ظهرت عليك أو على أي أحد تعيش معه أعراض أو كانت نتيجتك إيجابية، فاحرص على أن يخبر الشخص الذي كانت نتيجته إيجابية، المدرسة والرجوع إلى الدليل الكامل لوزارة الصحة في ولاية فرجينيا بشأن [العيش مع شخص مصاب بكوفيد-19](#).



تتبع المخالطين

- إذا كانت نتيجتك إيجابية، فقد تتلقى اتصالاً من دائرة الصحة لتفقد صحتك ومناقشة من قد يكون خالطك وسؤالك عن أين قضيت الوقت الذي كان من الممكن أن تشر عدوى كوفيد-19 فيه للآخرين.
- سيطلب منك موظف دائرة الصحة البقاء في المنزل بعيداً عن الآخرين وبغزل نفسك، وذلك إذا لم تكن تفعل ذلك بالفعل. من المهم الرد على هذه المكالمات ومساعدة دائرة الصحة على تقليل سرعة تفشي كوفيد-19 في مجتمعك.
- ستظل معلوماتك الشخصية والطبية سرية. مما يعني أن معلوماتك ستُحفظ في سرية ولن يجري مشاركتها مع جهات اتصالك أو مدرستك، ما لم تعطِ الإذن بذلك.
-