

تبقى يكون من ١ من مخلطة ا خرين: لن هاء لعزل في ا مكن غير لم نخصصة للرععية لصحة

بالنسبة إلى الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بفيروس كوفيد-١٩ أو يشتبه بإصابتهم، يجب عليهم معرفة متى يصبحون غير معديين:

إذا لظن بتديك أعراض فيروس نفوي د-19 وتم إرشادك إلى الاعتناء بنفسك في المنزل، يمكنك مغادرة "غرفة المريض" والمنزل بعد حدوث هذه الأشياء الثلاثة:

✓ مرور ما لا يقل عن ١٠ أيام منذ ظهور أول أعراض، و

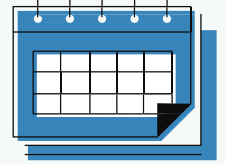
✓ مرور ما لا يقل عن ٢٤ ساعة من غير حدوث حمى دون استخدام دواء خافض للحرارة و

✓ تحسن الأعراض الأخرى.

يُرجى ملاحظة أن فقدان حاسة التذوق أو الشم قد يستمر لأسابيع أو شهور ولا ينبغي لهذا الأمر أن يؤخر انتهاء فترة العزل



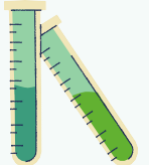
١ نتائج قلم بيضاء
على أعراض



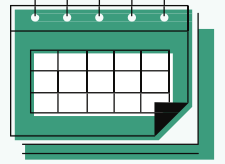
إذا لظن بتديك فحص فيروس نفوي د-19 الخص بذك إي ايجابية ول مظهر على ك أي أعراض، وتم إرشادك للاعتناء بنفسك في المنزل، يمكنك مغادرة "غرفة المريض" والمنزل في حالة:

✓ مرور ما لا يقل عن ١٠ أيام منذ تاريخ أول نتيجة فحص تشخيصي إيجابي لفيروس كوفيد-١٩، و

✓ استمرار عدم ظهور أي أعراض منذ الاختبار.



١ نتائج الدم
على الوقت



الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد-١٩ ممن لديهم مرض تتراوح حدته من شديدة إلى حرجة أو لديهم نقص مناعة شديد ربما يحتاجون إلى المكوث في المنزل لمدة أكثر من ١٠ أيام. يمكن للأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة التفكير في الاستعانة بالإستراتيجية المبنية على الاختبار لإنهاء العزل، وبالتشاور مع خبير في الأمراض المعدية.



- قد يكون من المستحسن وضع إطار زمني أطول بعد التعافي لتقليل فرصة نقل الفيروس النشط لمدة طويلة بالنسبة إلى (موظفي الرعاية الصحية الذين يخاطون عن قرب أشخاص معرضين لخطر الإصابة الشديدة بفيروس كوفيد-١٩ و٢) الأشخاص الذين لديهم حالات مرضية قد تضعف جهازهم المناعي. ويجب على هؤلاء الأشخاص استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بهم .
- ينبغي استبعاد موظفي الرعاية الصحية من العمل أثناء العزل ثم اتباع ممارسات العودة إلى العمل وقيود العمل للسيطرة العامة على مصادر المرض والمراقبة الذاتية للأعراض.
- بناءً على توجيهات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) الخاصة بإنهاء العزل في الأماكن غير المخصصة للرعاية الصحية والتي تهدف إلى منع انتشار معظم الحالات.

عندما يكون الاختلاط بالآخرين آمنًا: إنهاء الحجر للأشخاص المعرضين

إن كنت قد خالطت عن قرب شخصًا مصابًا بكوفيد-19 بينما كان لا يزال مُعديًا، فانتبه للأعراض واتبع كل التوصيات (مثل ارتداء الكمامة، ومراعاة المسافة بينك وبين غيرك، والمداومة على غسل اليدين) لمدة ١٤ يومًا بعد آخر تعرض. تتضمن المخالطة عن قرب ما يلي:

- الوجود ضمن مسافة ٦ أقدام من مصاب بكوفيد-19 لمدة إجمالية تبلغ ١٥ دقيقة أو أكثر على مدار ٢٤ ساعة، أو
 - التعرض لإفرازات تنفسية (مثل التعرض للسعال أو العطس، أو مشاركة كوب الشرب أو الأواني، أو التقبيل) من شخص مصاب بكوفيد-19، أو
 - يقوم على رعاية شخص مصاب بكوفيد-19، أو
 - يعيش مع شخص مصاب بكوفيد-19
- *يُعتبر مصاب بكوفيد-19 مُعديًا بدءًا من يومين بعد إصابته بالمرض (أو يومين قبل سحب عينة الاختبار إن لم يكن قد أصيب بأعراض مطلقًا) حتى يستوفي معايير إيقاف العزل.

المخالطون في نفس المنزل

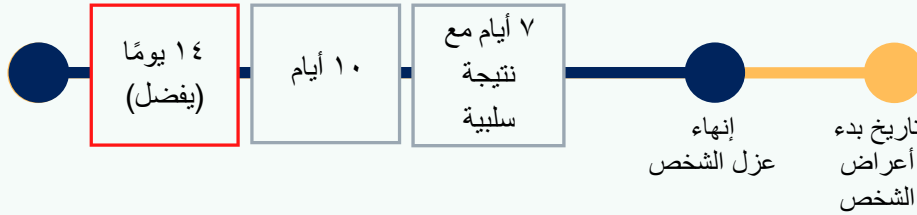
توصي VDH أن تخضع للحجر الصحي (ملازمة المنزل) طيلة وجود الشخص المصاب بالعدوى في المنزل ولمدة ١٤ يومًا بعد إنهاء عزل ذلك الشخص (لأن التعرض يعتبر جاريًا باستمرار داخل المنزل)**.



إذا لم يكن بإمكانك البقاء في المنزل لمدة ١٤ يومًا إضافيًا ولم يظهر لديك أعراض فقد يمكنك مغادرة المنزل بشكل أبكر:

- بعد ١٠ أيام دون الخضوع لاختبار، أو
- بعد ٧ أيام مع نتيجة سلبية لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو نتيجة اختبار المستضدات الذي خضعت له أو بعد اليوم ٥.

ينهى الحجر الصحي للمخالط المقيم في نفس المنزل إن لم يكن مريضًا



**إن لم يكن في إمكانك الخضوع للانفصال التام عن شخص مقيم في منزلك ومصاحب بكوفيد-19 (يُقصد بذلك تجنب المخالطة، وتجنب تمضية أي وقت معًا في نفس الغرفة، وكذلك تجنب مشاركة أي مساحات، بما في ذلك غرفة النوم والحمام)، ثم اتبع نفس الإطار الزمني للمخالط غير المقيم في نفس المنزل

المخالطون غير المقيمين في نفس المنزل

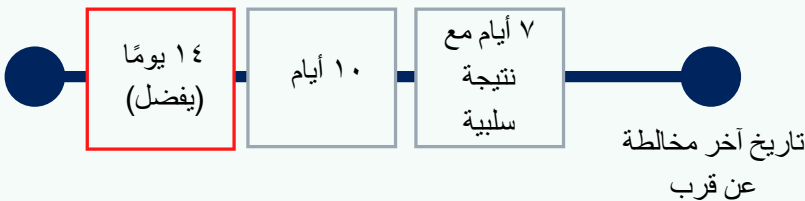
توصي VDH أن تخضع للحجر الصحي (ملازمة المنزل) لمدة ١٤ يومًا من تاريخ آخر مخالطة للشخص المصاب بعدوى كوفيد-19.



إذا لم تتمكن من البقاء في المنزل لمدة ١٤ يومًا ولم تكن لديك أعراض، فيمكنك الخروج من المنزل مبكرًا:

- بعد ١٠ أيام دون الخضوع لاختبار، أو
- بعد ٧ أيام مع نتيجة سلبية لاختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو نتيجة اختبار المستضدات الذي خضعت له أو بعد اليوم ٥.

ينهى الحجر الصحي للمخالط غير المقيم في نفس المنزل إن لم يكن مريضًا



متى يكون الاختلاط مع الآخرين آمناً؟ إنهاء الحجر الصحي للأشخاص المعرضين



موظفو الرعاية الصحية

موظفو الرعاية الصحية (HCP) الذين لا يظهرون الأعراض والمختلطين مع المرضى أو الزوار أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية المصابين بـ كوفيد-19 <https://www.vdh.virginia.gov/content/uploads/sites/182/2020/06/VDH-COVID-19-Healthcare-Personnel-Risk-Assessment-Tool-6.12.2020.pdf> يمكن اعتبارهم كأشخاص معرضين ونصحهم بضرورة الالتزام بالقيود المتعلقة بالعمل لمدة 14 يوماً بعد تعرضهم الأخير. التعرض يشمل الاتصال عن قرب عند عدم استخدام معدات الحماية الشخصية المناسبة، خاصةً في إجراءات توليد الهباء الجوي (AGPS). في حالة حدوث نقص في الموظفين، قد لا يكون من الممكن استبعاد مقدم الرعاية الصحية المعرض من العمل؛ انظر <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mitigating-staff-shortages.html> استراتيجيات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) للتخفيف من النقص في موظفي الرعاية الصحية. موظفو الرعاية الصحية (HCP) الذين لا يظهرون الأعراض والذين تم تطعيمهم بالكامل ضد كوفيد-19 ولا يعانون من أمراض مناعية أساسية ليسوا بحاجة إلى البقاء في المنزل (الحجر الصحي) أو الامتناع عن العمل بعد التعرض المرتبط بمكان العمل أو المجتمع. يجب على موظفي الرعاية الصحية مواصلة اتباع جميع [توصيات السفر](#).

توصي دائرة الصحة في فرجينيا (VDH) أولئك الموظفون الذين يؤدون أدواراً حيوية وأساسية (على النحو المحدد في توجيهات [وكالة الأمن السيبراني وأمن البنية التحتية \(CISA\)](#) بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً بعد تعرضهم الأخير. إذا لم تتمكن من البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً ولم تكن لديك أعراض، فيمكنك مغادرة المنزل مبكراً:



عمال البنية التحتية الحيوية

- بعد 10 أيام بدون إجراء فحص؛ أو
- بعد 7 أيام من النتيجة السلبية لفحص PCR أو بعد 5 أيام من فحص المستند.

عمال البنية التحتية الحيوية المعرضين للخطر، باستثناء العاملين في قطاع التعليم، يمكنهم الاستمرار في العمل إذا لم تظهر عليهم أي أعراض ويتم اتخاذ احتياطات إضافية لحمايتهم وحماية المجتمع. اتبع توصيات دائرة الصحة في فرجينيا فيما يتعلق [بعمال البنية التحتية الحيوية \(غير العاملين في مجال الرعاية الصحية\) المحتمل تعرضهم لـ كوفيد-19](#).

أولئك الذين:

- أصيبوا بعدوى كوفيد-19 خلال الأشهر الثلاثة الماضية طالما لم تظهر عليهم أعراض جديدة.
- تم تطعيمهم بالكامل ضد عدوى كوفيد-19 طالما لا تظهر عليهم أي أعراض وليسوا مرضى داخليين أو مقيمين في مكان للرعاية الصحية. أماكن الرعاية الصحية تشمل المستشفيات ومرافق الرعاية طويلة الأجل (على سبيل المثال، دور رعاية المسنين ومرافق الرعاية الدائمة).
 - التطعيم الكامل يعني مرور أسبوعين أو أكثر منذ تلقي الجرعة الثانية في لقاح من جرعتين، أو مرور أسبوعين أو أكثر منذ تلقي جرعة واحدة من اللقاح ذي الجرعة الواحدة.
 - إذا كنت تعاني من حالة مرضية أو تتناول أدوية تضعف جهاز المناعة لديك، فقد لا تكون محمياً بشكل كامل حتى إذا كنت قد تلقيت التطعيمات بشكل كامل. يجب عليك استشارة مقدم الرعاية الصحية. حتى بعد التطعيم، ينبغي عليك الاستمرار في اتخاذ



الأشخاص الذين

لا يُطلب منهم الحجر بعد التعرض

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html> جميع الاحتياطات.

الأشخاص الذين ليسوا مطالبين بالحجر الصحي يجب عليهم مراقبة أعراض كوفيد-19 لمدة 14 يوماً بعد التعرض ويجب عليهم الاستمرار في [اتباع توصيات الصحة العامة](#) بشأن ارتداء الكمامة، والحفاظ على مسافة من الآخرين، وتجنب الازدحام، وغسل اليدين بانتظام.