

وزارة الصحة في فيرجينيا  
كوفيد-19  
الفقاعة الاجتماعية



- كن سباقاً بشأن التوقعات ولا تتفاعل إلا مع من تثق بأنهم سيتبعون الإرشادات.
- لا تضم أي شخص لا يتخذ الاحتياطات جيداً.
- حافظ على فقاعتك صغيرة ومتسقة، واستمر في الحفاظ على المسافة الفعلية.
- ضع القواعد الأساسية بأن يرتدي كل فرد في فقاعتك قناعاً ويبقى في المنزل كلما أمكن ذلك ويُنظف اليدين جيداً.
- حافظ على فقاعتك بنفس الأشخاص. كل شخص إضافي يضيف المزيد من المخاطر.
- اتبع أي إرشادات إضافية تضعها [وزارة الصحة المحلية](#).

ماذا يحدث إذا تعرض شخص ما في فقاعتي لكوفيد-19 أو أصيب بمرض؟

- التكلم صراحةً مع أعضاء الفقاعة إذا حدث شيء قد يعرض الآخرين لخطر التعرض.
- إذا كانت نتيجة اختبار شخص واحد في المجموعة [إيجابية لكوفيد-19](#)، فسيحتاج ذلك الشخص إلى العزل لمدة 10 أيام على الأقل، وسيحتاج أي شخص آخر كان [على اتصال وثيق](#) بهذا الشخص إلى الحجر الصحي (العزل المنزلي).
- بالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى الحجر الصحي، فإن الأكثر أماناً البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً بعد آخر تعرض للشخص الذي ثبتت إصابته<sup>1</sup>.
- إذا لم يتمكن الأشخاص المعرضون من البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً كاملة ولم تظهر عليهم الأعراض، فيمكن إنهاء الحجر الصحي:
  - بعد اليوم العاشر بدون اختبار؛ أو
  - بعد اليوم السابع مع إجراء اختبار سلبي لـ PCR أو مستضد سلبي في اليوم الخامس أو بعده.
- إذا أنهى الشخص الذي على احتلاط وثيق الحجر الصحي مبكراً، فما زال هناك حاجة إلى رصد الأعراض واتباع التوصيات الأخرى (على سبيل المثال، ارتداء قناع، والتقييد بالمسافة بينهم، وغسل اليدين كثيراً) لمدة 14 يوماً كاملة.

ما الفقاعة الاجتماعية؟

الفقاعة الاجتماعية (تُعرف أيضًا باسم المجموعة المنغلقة) هي مجموعة صغيرة من الأشخاص الذين يوافقون على عدم الاختلاط إلا مع بعضهم البعض والالتزام باتباع نفس التدابير الاحترازية للوقاية من فيروس كوفيد-19، سواء عند تواصل الفقاعة اجتماعيًا معًا أو في الحياة اليومية. يشمل أعضاء الفقاعة الاجتماعية الأشخاص الذين تعيش معهم (على سبيل المثال، أفراد الأسرة وزملاء السكن) ويمكن أن تشمل أشخاصًا لا تعيش معهم.

مزايا الفقاعة الاجتماعية

- صحتنا العقلية والعاطفية مهمة خلال الجائحة. قد يساعد الشعور بالارتباط بالآخرين على تقليل التوتر والقلق. وقد تساعد الدائرة الصغيرة والضيقة من الاختلاط داخل فقاعة اجتماعية، بالإضافة إلى البقاء على تواصل فعلي.
- قبل الانضمام إلى فقاعة اجتماعية، ضع في اعتبارك ما إذا كنت [معرضًا لخطر الإصابة بمرض شديد بسبب كوفيد-19](#).
- يمكن للفقاعة الاجتماعية أن تمنحك المزيد من التفاعلات الشخصية، إلا أنها لا تعني التواصل الاجتماعي مع كل شخص تعرفه. يجب أن تكون الفقاعات صغيرة حتى تصبح فعالة في حماية الأشخاص داخل الفقاعة، ولا سيما إذا كان كوفيد-19 مُتفشيًا في مجتمعك.
- قد يتعين عليك اختيار الأنشطة الاجتماعية الأكثر أهمية بالنسبة لك. كلما زادت المواقف الاجتماعية للفقاعة التي تختارها للمشاركة فيها (على سبيل المثال، أنشطة المدرسة أو العمل التي تساهم فيها شخصيًا، وأنشطة المنظمات الدينية، والرياضات الترفيهية، وما إلى ذلك)، زادت فرصك في التعرّض لكوفيد-19.
- حتى مع اتخاذ خطوات إضافية لمحاولة البقاء آمنًا، إلا أن مقابلة الآخرين في فقاعتك الاجتماعية تزيد خطر إصابتك بكوفيد-19. من المهم أن يلتزم كل فرد في مجموعتك الصغيرة بالتباعد لمسافة 6 أقدام على الأقل، ويرتدي قناعًا (حتى عندما تكون في الهواء الطلق إذا كانت المسافة بينهما أقل من 6 أقدام) وتنظيف اليدين جيدًا.

حافظ على فقاعتك آمنة قدر الإمكان

- قبل تكوين فقاعتك الاجتماعية، تكلم صراحةً مع الأعضاء المحتملين الآخرين حول التوقعات والمخاطر والمخاوف. بمجرد إنشاء الفقاعة، تأكد من استمرار التواصل الصريح.

<sup>1</sup> يُحسب يوم تعرضك الأخير مع شخص مصاب بكوفيد-19 باعتباره اليوم 0.