

ما يجب عليك القيام به إذا كنت مصابا بفيروس كوفيد-19

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كوفيد-19 الخاص بك إيجابية، يجب أن تعزل نفسك عن الآخرين وتراقب نفسك للتأكد من عدم وجود أعراض مثل الحمى والسعال وضيق التنفس والرعشة والصداع وآلام العضلات والتهاب الحلق والتعب والاحتقان أو فقدان حاسة التذوق أو الشم. وذلك لحماية نفسك وعائلتك ومجتمعك المحلي .

إذا كنت بحاجة للرعاية الطبية، اتبع التعليمات على الصفحة الخلفية.

اعزل نفسك عن الآخرين

ابق في المنزل. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو أي مكان آخر خارج المنزل. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية، فاتبع التعليمات أدناه. ابق في المنزل حتى تصبح كل هذه الأمور الثلاثة واقع:

- أنت تشعر بتحسن. السعال أو ضيق التنفس أو أي أعراض أخرى أصبحت أفضل.
- و
- لقد مضى 10 أيام منذ أن شعرت بالمرض لأول مرة.
- و
- لم تتعرض للحمى على مدى 24 ساعة الماضية، من دون استخدام دواء يخفض الحمى.

ابق بعيدا عن الأشخاص الآخرين في منزلك. بقدر الإمكان، ابق في غرفة منفصلة واستخدم حماما منفصلا، إذا كان ذلك متاحا.

ارتد قناع وجه إذا كنت بحاجة إلى التواجد بالقرب من أشخاص آخرين وقم بتغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي عندما تسعل أو تعطس. اغسل يديك جيدا بعد ذلك .

تجنب مشاركة أدواتك المنزلية الشخصية مع شخص آخر. لا تشارك الطعام أو الأطباق أو أكواب الشرب أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك. بعد استخدام هذه الأدوات، اغسلها جيدا بالماء والصابون. نظّف جميع الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر في منزلك يوميا، بما في ذلك مقابض الأبواب أو مفاتيح الإضاءة أو الحنفيات.

اغسل يديك مرارا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدم معقم يدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل. تجنّب لمس وجهك بيديك دون غسلهما.



ما يجب عليك القيام به إذا كنت مصابا بفيروس كوفيد-19

يرجى مراجعة المعلومات الإضافية المقدّمة لك بواسطة الإدارة الصحية والصفحة الإلكترونية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها CDC بعناية عن **تنظيف وتطهير المنازل** (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html)

راقب الأعراض التي تعاني منها



إذا ازدادت أعراضك سوءا، أو كنت تعاني من صعوبة التنفس، أو إذا كنت تحتاج إلى رعاية طبية:

اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. اتصل مسبقا. لا تستخدم وسائل النقل العام أو المشاركة في ركوب السيارات (مثل أوبر أو ليفت) أو سيارات الأجرة إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى عيادة أو مستشفى.

إذا كنت بحاجة إلى عناية طبية طارئة في أي وقت خلال فترة العزل، اتصل برقم 911 وأخبرهم أنه تم تشخيص إصابتك بفيروس كوفيد-19.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Contact health.communications@state.mn.us to request an alternate format.

07/22/2020 (Arabic)