

ما يجب عليك القيام به إذا كان قد حدث اتصال وثيق بينك وبين شخص مصاب بفيروس كوفيد-19

لحماية نفسك وعائلتك ومجتمعك، يجب أن تعزل نفسك عن الآخرين وتخضع للفحص 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. اتبع هذه التعليمات لمدة 14 يوماً على الأقل بعد آخر يوم حدث فيه اتصال وثيق بينك وبين الشخص المصاب بفيروس كوفيد-19، إلا في حالة كانت لديك نتيجة إيجابية لاختبار الإصابة بفيروس كوفيد-19 في الأشهر الثلاثة الماضية.

اعزل نفسك عن الآخرين

ابقَ في منزلك. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية، من المهم أن تتبع التعليمات أدناه. لا تذهب للعمل أو المدرسة أو أي مكان آخر خارج المنزل.



ابقَ بعيداً عن الأشخاص المعرضين بدرجة خطيرة عالية لتدهور حالتهم الصحية بشدة إذا أصيبوا بفيروس كوفيد-19، بما في ذلك الأشخاص الكبار في السن، والذين يعيشون في منشآت للرعاية طويلة الأجل، والأشخاص الذين يعانون من حالات صحية مثل الربو والسكري وأمراض القلب وأمراض الكبد والسمنة المفرطة وضعف جهاز المناعة.



إذا أصبت بالمرض، اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين في منزلك. بقدر الإمكان، ابق في غرفة معيّنة وبعيدا عن الأشخاص الآخرين في منزلك. استخدم حماماً منفصلاً، إذا كان ذلك متاحاً.



لا تستخدم وسائل النقل العام أو المشاركة في ركوب السيارات (مثل أوبر أو ليفت) أو سيارات الأجرة.



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



تجنب مشاركة أدواتك المنزلية الشخصية مع شخص آخر. لا تشارك الطعام أو الأطباق أو أكواب الشرب أو الفناجين أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك. بعد استخدام هذه الأدوات، اغسلها جيداً بالماء والصابون.



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



ما يجب عليك القيام به إذا كان قد حدث اتصال وثيق بينك وبين شخص مصاب بفيروس كوفيد-19

اخضع للفحص

اتصل بموفر الرعاية الصحية لديك أو زر موقع الويب الخاص بـ [مينييسوتا للاستجابة لحالات كوفيد-19](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp) على

(<https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp>)



لمعرفة أوقات وأماكن الفحوصات القريبة منك. اخضع للفحص حتى ولو لم تظهر عليك أي أعراض. إذا كانت نتائج الفحص الخاصة بك إيجابية فاتبع التوصيات الخاصة بحالات كوفيد-19. وقد تحتاج إلى البقاء في المنزل لمدة تزيد عن 14 يومًا. وحتى إن كانت نتائجك سلبية يتعين عليك البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا. وإذا تطورت الأعراض لديك بعد نتيجة الاختبار السلبية، فقم بإجراء الفحص مرة أخرى.

راقب الأعراض التي تعاني منها

إذا ظهرت عليك الأعراض، اعزل نفسك عن الآخرين واتبع توصيات الصحة العامة بالبقاء في المنزل عند ظهور الأعراض.



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 لطلب صيغة بديلة اتصل بالعنوان البريدي

07/23/2020 (Arabic)