

# متى يمكنني العودة إلى العمل بعد الإصابة بمرض كوفيد-19؟ النص

أنت مريض ولديك أعراض مرض كوفيد-19 ولكن لم يتم اختبارك للإصابة بفيروس كوفيد-19. أو أنت مريض وقد أخبرك موثّر الرعاية الصحية أنك مصاب بفيروس كوفيد-19 استنادًا إلى فحص مخبري أو أعراض المرض.

إذا كنت مريضًا ولديك أعراض مرض كوفيد-19 - مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو القشعريرة أو الصداع أو ألم العضلات أو التهاب الحلق أو فقدان حاسة التذوق أو الشم، ولكن لم يتم اختبارك للإصابة بفيروس كوفيد-19 أو أنت مريض وطبيبك أو عيادتك المحليّة أبلغوك أنك مصاب بفيروس كوفيد-19 بناءً على فحص مخبري أو أعراض المرض.

ابقَ في المنزل وافصل نفسك عن الآخرين في منزلك. لا تشارك بأيّ شيء مثل الأدوات المنزلية أو الهواتف.

ابقَ في المنزل حتى تتحقق جميع هذه الأمور الثلاثة:

1. لقد تحسنت أعراضك، مثل السعال أو ضيق التنفس.
  2. لقد مرت 10 أيام على الأقل منذ ظهور أعراضك.
  3. لقد مرّت 24 ساعة دون حمى من دون تناول أدوية تخفف الحمى.
- ابقَ في المنزل للفترة الأطول من الوقت.

على سبيل المثال، بدأت أعراضك بالظهور يوم الثلاثاء. إنخفضت درجة حرارتك من دون تناول دواء يخفف الحمى يوم الأحد التالي. بعد 24 ساعة من غياب الحمى، يمكنك العودة إلى العمل يوم الثلاثاء. لقد أقمت في المنزل لمدة 13 يومًا كاملة.

مثال آخر. بدأت أعراضك بالظهور يوم الأحد. إنخفضت درجة حرارتك من دون تناول دواء يخفف الحمى يوم الخميس. بعد 24 ساعة من عدم ظهور الحمى، تكون قد أقمت في المنزل لمدة خمسة أيام. بما أن الحد الأدنى لعدد الأيام التي تحتاج إليها للبقاء في المنزل هو 10 أيام كاملة، يمكنك العودة إلى العمل يوم الخميس.

عند العودة إلى العمل، ابتعد عن زملاء العمل والزوار مسافة 6 أقدام إن أمكن وإرتدي قناعًا. تحقق من الإرشادات المحلية وإرشادات مكان العمل حول الأقنعة عند العودة إلى العمل. إذا كنت تعمل في مجال الرعاية الصحية أو ما زلت لا تشعر بالقدر الكافي من الصحة للعودة إلى العمل، فتحدث إلى صاحب عملك.

للحصول على معلومات محدّثة حول كوفيد-19، قم بزيارة الموقع [health.mn.gov](http://health.mn.gov)

Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

08/10/20

When can I return to work after being sick with COVID-19? (Arabic)

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989