

STAY SAFE MN



كوفيد-19 متى نعود إلى العمل

12/16/2020

إذا كنت قد أمضيت وقتًا بالقرب من شخص مصاب بكوفيد-19، فاتبع هذه الإرشادات لمعرفة متى يجب أن تبقى في المنزل ومتى يمكنك العودة إلى مكان العمل. هذه المبادئ التوجيهية موجّهة لمعظم العمال.

قد يكون لدى الأشخاص الذين يعملون في مرافق الرعاية الصحية، ورعاية المدارس/الأطفال، وبعض أماكن العمل الأخرى مبادئ توجيهية مختلفة بشأن الوقت الذي يجب عليهم فيه العودة إلى العمل. في هذه الحالات، ستتصل وزارة الصحة في مينيسوتا برّب عملك، وسيخبرك رب عملك بالوقت الذي يمكنك فيه العودة إلى العمل.



قد تتضمن أعراض كوفيد-19 الحرارة المرتفعة، أو السعال، أو ضيق التنفس، أو القشعريرة، أو الصداع، أو ألم العضلات، أو ألم الحلق، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم. تشمل الأعراض الأخرى الأقل شيوعاً أعراض الجهاز الهضمي مثل الغثيان أو التقيؤ أو الإسهال.

إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بفيروس كوفيد-19



بشكل عام، يعني الاتصال الوثيق أنك كنت على بعد يقل عن 6 أقدام من شخص مصاب بكوفيد-19 لمدة 15 دقيقة أو أكثر على مدار يوم (24 ساعة). مع ذلك، يمكن أن يؤدي الاتصال لفترات زمنية أقصر أو بمسافات أبعد إلى انتشار الفيروس. قد يشمل ذلك أحد الأشخاص الذين تعيش معهم.

- إبقَ في المنزل ولا تذهب للعمل أو تمارس أنشطة أخرى لمدة 14 يوماً بدءاً من آخر مرة اتصلت فيها بالشخص المصاب بكوفيد-19.
- قم بإخطار رب عملك واعمل من المنزل إذا كنت قادراً على ذلك.
- الخيار الأكثر أماناً هو أن تبقى في المنزل وبعيداً عن الآخرين لمدة 14 يوماً.
- في مواقف معينة، قد تكون هناك خيارات لإنهاء حظرك قبل مرور 14 يوماً.
- للاطلاع على معلومات عن وقت إنهاء حظرك، قم بزيارة جهات الاتصال الوثيقة والتعقب [. \(https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html).
- اخضع لاختبار الفيروس. من الأفضل أن تنتظر لمدة 5 أيام على الأقل بعد اتصالك الوثيق بشخص مصاب بكوفيد-19. إذا تم إجراء الاختبار في وقت مبكر جداً، فقد لا يكون الاختبار قادراً على اكتشاف الفيروس.



إذا كنت مصابًا بكوفيد-19 أو كنت مصابًا بأعراض لكن لم تخضع للاختبار:

ابقَ في المنزل حتى تتحقق كل هذه الأمور الثلاثة:

- أن تمر عشرة أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض عليك.

واو العطف

- ألا تعاني من الحمى لمدة 24 ساعة، بدون استخدام علاج لتقليل الحمى.

واو العطف

- أن تتحسن أعراض كوفيد-19 التي تعاني منها.
- قد تحتاج إلى البقاء في المنزل لمدة أطول من 10 أيام إذا لم تتحسن الأعراض أو إذا أصبحت أسوأ، أو إذا كنت تعاني من حالات مرضية تتسبب في إضعاف جهازك المناعي، أو كنت قد تم احتجازك في المستشفى. استشر طبيبك أو عيادتك للحصول على التعليمات.
- ابق بعيداً عن الآخرين ولا تشارك أي شيء يلمسه الآخرون (الهواتف والسكاكين والشوكات، إلخ). ارتدِ قناعاً إذا كان يجب عليك أن تكون في الغرفة نفسها مع الآخرين.
- قم بإخطار رب عملك واعمل من المنزل إذا كنت قادراً على ذلك.

إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19 ولكن كانت نتيجة اختبارك سلبية:



إذا تلقيت نتيجة اختبار سلبية ولكن كنت تعاني من أعراض، فتحدث إلى طبيبك أو إلى مزود رعاية صحية آخر. إذا قالوا إنك تعاني من مرض مختلف أو أن الأعراض التي تعتريك سببها حالة مزمنة، فاتبع نصيحتهم بشأن مدة البقاء في المنزل.

إذا لم يعرفوا أن الأعراض التي تظهر عليك سببها مرض آخر أو حالة أخرى، فيجب أن تبقى في المنزل ولا تذهب لمكان العمل أو لأماكن أخرى حتى تزول الحمى وتشعر بتحسن، مما يعني أن أعراضك قد تحسنت بدرجة كافية بحيث تشعر بأنك بخير بقدر كافٍ للقيام بأنشطتك اليومية.

إذا كنت أحد العاملين في مجال الرعاية الصحية، فتحدث إلى رب العمل، لأن توصياته قد تكون مختلفة.



وزارة الصحة في مينيسوتا | 651-201-5000 | health.mn.gov
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

(Arabic) اتصل بالبريد الإلكتروني health.communications@state.mn.us لطلب الملف بصيغة بديلة.