

ما الذي يتعين عليك فعله إذا كنت مصابًا بمرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

إذا كنت مصابًا بفيروس كورونا (COVID-19) أو تشك أنك مصابًا بالفيروس المُسبب لمرض فيروس كورونا (COVID-19)، فاتبع الخطوات التالية وذلك لتساعد في الحدّ من انتقال المرض للأشخاص في منزلك ومجتمعك.

نظّف يديك بشكل متكرر

اغسل يديك بالماء والصابون بشكل متكرر لمدة 20 ثانية على الأقل. في حال عدم توفر الماء والصابون، نظّف يديك بمطهر يدين كحولي بنسبة لا تقل عن 60%، مغطّيًا كل أسطح يديك وافرك يديك معًا حتى تجف. يُفضّل استخدام الماء والصابون إذا كانت اليدين متسخة بشكل واضح. تجنب لمس عينيك، وأنفك، وفمك بيديك غير المغسولتين.

نظّف كل الأسطح "الملموسة بكثرة" يوميًا

تتضمن الأسطح الملموسة بكثرة المناضد، وأسطح الطاوات، ومقابض الأبواب، ومستلزمات الحمام، والمراحيض، والهواتف المحمولة، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، والطاولات بجانب السرير. نظّف أيضًا أي أسطح قد تحتوي على دم، أو براز، أو سوائل الجسم. استخدم بخاخ التنظيف المنزلي أو المناديل المبللة، وفقًا لتعليمات المصنّع. تحتوي الملققات على تعليمات الاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها عند استعمال المنتج، مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة عند استخدام المنتج.

راقب أعراضك

اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا كان مرضك يزداد سوءًا (مثلًا، ضيق في التنفس). قبل طلب الرعاية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره بأنك مصاب، أو يُجرى تقييم إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19). ارتدِ قناع الوجه قبل دخولك المنشأة. سوف تساعد هذه الخطوات عيادة مقدم الرعاية الصحية على حماية الأشخاص الآخرين المتواجدين في العيادة أو غرفة الانتظار من الإصابة أو التعرض للإصابة بالفيروس.

اطلب من مقدم الرعاية الصحية أن يتصل بإدارة الصحة المحلية أو الدولية. يجب على الأشخاص الذين يخضعون للمراقبة النشطة أو المراقبة الذاتية المُسرّة اتباع التعليمات التي تقدمها إدارة الصحة المحلية أو اختصاصي الصحة المهنية، حسب الاقتضاء.

إذا كانت لديك حالة طبية طارئة وتحتاج إلى الاتصال برقم 911، فأبلغ موظف الاتصالات بأنك مصاب، أو يُجرى تقييم إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19). ارتدِ قناع الوجه قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة، إن أمكن ذلك.

إيقاف العزل المنزلي

يجب أن يبقى المرضى الذين ثبتت إصابتهم بفيروس كورونا (COVID-19) ضمن احتياطات العزل المنزلي وذلك لحين انخفاض خطر انتقال العدوى الثانوية إلى الآخرين. يجب اتخاذ قرار إيقاف احتياطات العزل المنزلي على أساس كل حالة على حدة وذلك بالتشاور مع مقدمي الرعاية الصحية وإدارات الصحة المحلية والدولية.

الزم البقاء في المنزل ولا تخرج إلا لتلقّي الرعاية الطبية

يجب عليك أن تحدّ من النشاطات خارج منزلك، إلا لتلقّي الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة. تجنب استخدام وسائل النقل العامة، أو خدمة مشاركة الركوب، أو سيارات الأجرة.

اعزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات في منزلك

الأشخاص: يجب عليك، قدر المستطاع، البقاء في غرفة محددة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في المنزل. ويجب عليك أيضًا استخدام مرحاض منفصل، إن كان ذلك متاحًا.

الحيوانات: يجب عدم التعامل مع الحيوانات الأليفة أو غيرها من الحيوانات أثناء الشعور بالمرض. يُرجى الاطلاع على **الحيوانات وفيروس كورونا (COVID-19)** لمزيد من المعلومات.

اتصل مسبقًا قبل أن تزور طبيبك

إذا كان لديك موعد مع طبيبك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره بأنك مصاب أو قد تكون مصاب بفيروس كورونا (COVID-19). وسيساعد ذلك عيادة مقدم الرعاية الصحية في أخذ التدابير اللازمة لحماية الأشخاص الآخرين من الإصابة أو التعرض للإصابة بالفيروس.

ارتدِ قناع الوجه

يلزم عليك ارتداء قناع الوجه عندما تكون محاطًا بأشخاص آخرين (مثل، مشاركة الحجرة أو وسائل النقل) أو حيوانات أليفة وقبل دخولك عيادة مقدم الرعاية الصحية. إن لم تكن قادرًا على ارتداء قناع الوجه (لأنه يسبب لك مشكلات تنفسية على سبيل المثال)، فيتعين على الأشخاص الذين يعيشون معك ألا يبقوا معك في نفس الغرفة، أو أن يرتدوا قناع الوجه إذا دخلوا غرفتك.

غطّ فمك عند السعال والعطس

عند السعال أو العطس، غطّ أنفك وفمك بمنديل ورقي. ارمِ المناديل الورقية المستعملة في سلة مهملات مبطنة، واغسل يديك فورًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظّف يديك بمطهر يدين كحولي بنسبة لا تقل عن 60-95% مغطّيًا كل أسطح يديك وافرك يديك معًا حتى تجف. يُفضّل استخدام الماء والصابون إذا كانت اليدين متسخة بشكل واضح.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

يحظر عليك مشاركة الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الفناجين، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو مفارش الأريّة مع الأشخاص الآخرين أو الحيوانات الأليفة في منزلك. ينبغي عليك غسل هذه الأدوات بالماء والصابون بشكل جيد بعد استخدامها.

Adapted from the Centers for Disease Control (CDC).

www.cdc.gov/COVID19

St Luke's
UNIVERSITY HEALTH NETWORK