



إنهاء عزل COVID-19 في الإعدادات غير المرتبطة بالرعاية الصحية

يمكنك مغادرة "الغرفة المَرَضِيَّة" والمنزل في الحالات التالية:

إذا كانت نتيجة اختبارك لـ COVID-19 إيجابية و:

- ✓ مرت 10 أيام على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة،
- و
- ✓ لم يكن هناك حمى لمدة يوم واحد على الأقل (24 ساعة من عدم وجود حمى دون استخدام دواء يقلل من الحمى)،
- و
- ✓ تحسنت الأعراض الأخرى (على سبيل المثال: السعال أو ضيق التنفس).

كنت تعاني من أعراض مرض COVID-19 وكنت تقدم الرعاية الصحية لنفسك في المنزل:



- ✓ مرت 10 أيام على الأقل منذ تاريخ أول اختبار تشخيصي COVID-19 إيجابي،
- و
- ✓ أنت ما زلت لا تظهر أي أعراض (مثلاً: ما من سعال أو صعوبة في التنفس) منذ الإختبار.

لم تظهر على الإطلاق أي أعراض وأنت تهتم بنفسك في المنزل:



مركز السيطرة على الأمراض في ماين ينبغي أن يسرّحك من عزلتك قبل أن تغادر "الغرفة المَرَضِيَّة" ومنزلك.



إنهاء الحجر الصحي والعودة إلى العمل إذا كنت معرضًا لشخص مصاب بفيروس COVID-19

جهة اتصال من ضمن الأسرة: العزل الذاتي والمراقبة للأعراض في حين الشخص المصاب بفيروس COVID-19 هو مريض في المنزل ولمدة 14 يوما بعد أن يتم الإفراج عنهم من العزل.



تم إطلاق الشخص الذي تواصلت معه من ضمن الأسرة من الحجر الصحي إن لم يكن مريضًا.

14 يوم

شخص تم إخلاء سبيله من العزل.

تاريخ بداية المرض مع الشخص.

جهة اتصال من غير ضمن الأسرة: العزل الذاتي ومراقبة الأعراض حتى 14 يوما بعد تاريخ آخر اتصال مع شخص مصاب بفيروس COVID-19.

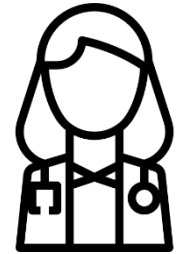


تم إخراج جهة الاتصال من غير ضمن الأسرة من الحجر الصحي إن لم تكن مريضًا.

14 يوم

تاريخ آخر اتصال مع شخص مصاب بفيروس COVID-19.

موظفو الرعاية الصحية: يجب أن يقوم موظفو الرعاية الصحية الذين لا تبدو عليهم أعراض بالحجر الصحي الذاتي لمدة 14 يومًا إذا كان بإمكان منشأة الرعاية الصحية القيام بواجباتها بدونهم. وإذا كانت المنشأة ستعلق بدونهم، فيمكنهم الاستمرار في العمل ما داموا:



- يضعون قناع.
- يحافظون على مسافة 6 أقدام قدر الإمكان.
- يتبعون إرشادات الحجر الصحي خارج العمل.
- ليسوا مرضى.
- يراقبون الأعراض.

البنية التحتية الحيوية فالموظفون الذين يعتبرون عاملين في مجال البنية الأساسية من قِبَل مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة قد يستمرون في العمل بعد التعرض المحتمل إذا لم تكن لديهم أي أعراض وكانوا يتخذون احتياطات إضافية قبل وأثناء نوبة عملهم. اتبع توصيات مركز السيطرة على الأمراض في الولايات المتحدة للعاملين في مجال البنية الأساسية (غير الرعاية الصحية).



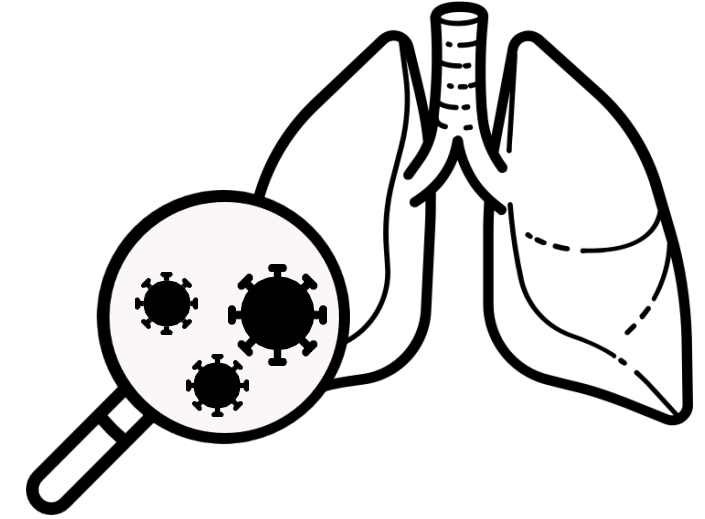


مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في ولاية ماين

مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)

بيان حقائق

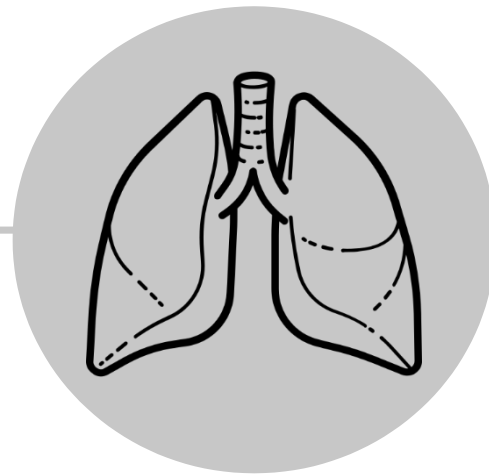
مرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد-19) هو أحد الأمراض التي تصيب الجهاز التنفسي، وينجم عن الإصابة بفيروس كورونا. ينتشر مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) في الولايات المتحدة الأمريكية، بما في ذلك ولاية ماين.



العلامات والأعراض الشائعة



الصداع



لقصر النفس أو
صعوبة التنفس



السعال



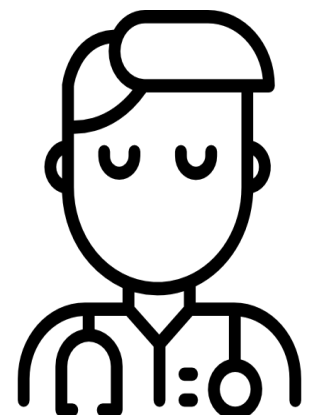
الحمى أو
القشعريرة

يمكن أن تتضمن الأعراض الأخرى للمرض التعب، وألم بالعضلات أو الجسم، وفقدانًا حديثًا لحاسة التذوق أو حاسة الشم، والتهاب الحلق، واحتقان الأنف أو سيلانه، والغثيان أو القيء، إلى جانب الإسهال. يمكن أن تبدأ الأعراض في الظهور بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس. تتراوح شدة المرض في الحالات التي أبلغ عنها من متوسطة إلى شديدة.

ويبدو أن كبار السن والأشخاص الذين يعانون من مشكلات طبية خطيرة مثل أمراض القلب أو الرئة أو داء السكري يكونون أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات أكثر خطورة عند الإصابة بمرض كوفيد-19. يمكن أن يسبب المرض الشديد التهاب الرئة والفشل الكلوي وربما يؤدي إلى الوفاة.

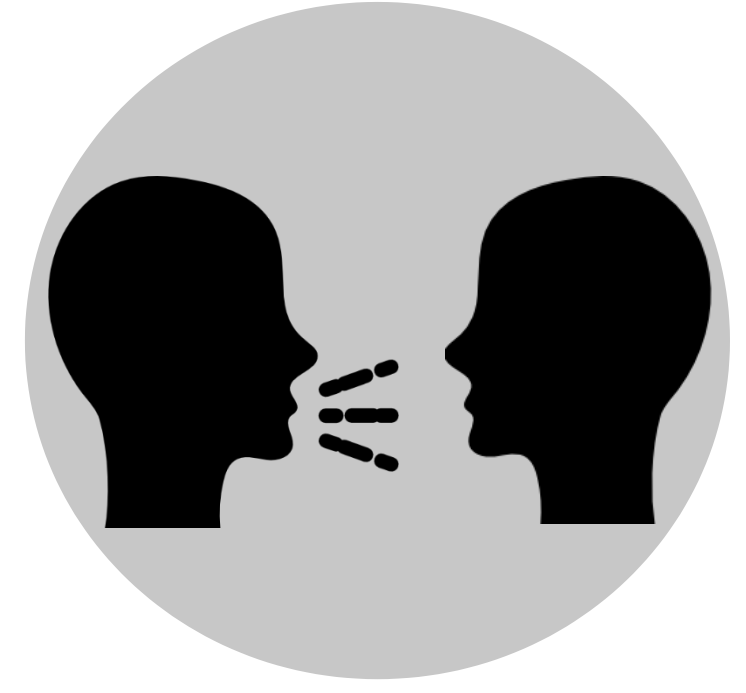
اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من أعراض المرض. وأخبره في حالة حدوث أي اتصال بينك وبين أي حالة معروفة من الحالات المصابة بمرض كوفيد-19. إذا احتجت إلى الرعاية الطبية، يُرجى الاتصال بمنشأة الرعاية الصحية قبل الوصول.

لمزيد من المعلومات حول أماكن إجراء الاختبار، يُرجى زيارة الموقع:
www.maine.gov/covid19/restartingmaine/keepmainehealthy/testing

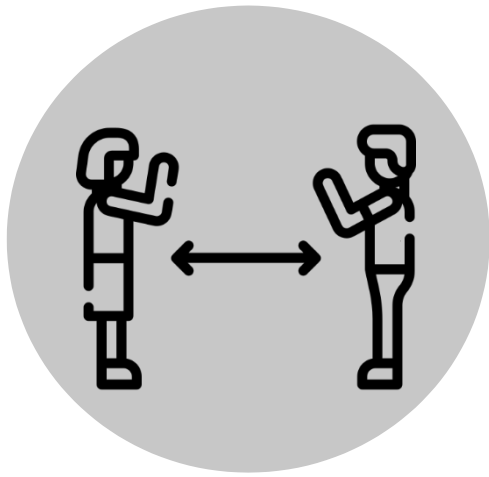


طريقة انتشار مرض كوفيد-19

- يمكن أن ينتشر المرض بسهولة من شخص لآخر
- عادة ما ينتشر إذا حدث اتصال عن قرب مع الحالة المصابة (في نطاق 6 أقدام)
- يمكن أن ينتشر عن طريق التعرض للفيروس الموجود في القطرات الصغيرة التي قد تعلق في الهواء
- ينتشر بشكل أقل شيوعًا عن طريق لمس الأسطح الملوثة بالفيروس
- نادرًا ما ينتقل الفيروس بين الإنسان والحيوانات



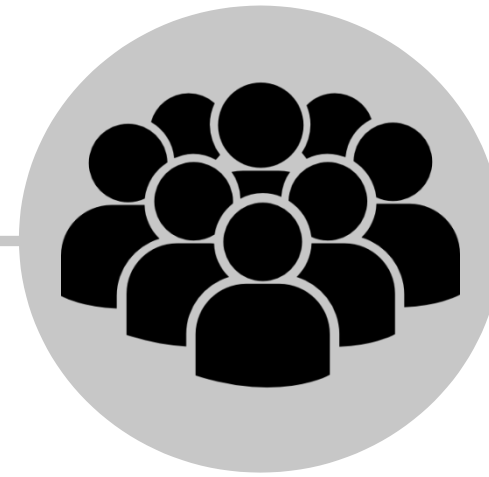
الوقاية من مرض كوفيد-19



اغسل يديك بالماء والصابون لمدة عشرين ثانية على الأقل



تجنب التواجد في التجمعات التي تضم أعدادًا كبيرة وغيرها من الأماكن العامة المزدحمة



ارتدِ غطاءً للوجه من القماش لتغطية الأنف والفم



ابتعد بجسدك (6 أقدام على الأقل) عن الأشخاص في خارج المنزل

استخدم معقمًا لليدين يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل في حالة عدم توفر الماء والصابون. احرص على تغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي أو بمرفقك عند السعال أو العطس.

لا يوجد علاج معين لعلاج مرض كوفيد-19. وتتعافى معظم الحالات في المنزل.

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة المواقع التالية:

1. www.maine.gov/dhhs/coronavirus
2. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
3. www.who.int/health-topics/coronavirus
4. wwwnc.cdc.gov/travel (الصفحة الخاصة بصحة المسافرين التابعة لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة الأمريكية)

يمكنك أيضًا الاتصال بمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في ولاية ماين على الرقم 1-800-821-5821.

