

STOP THE SPREAD OF COVID-19



DETENGA LA PROPAGACIÓN DEL COVID-19 የ COVID-19 ስርጭትን ያስቆጠር عندما تكون بالقرب من الآخرين



IT'S THE LAW: FACE COVERINGS ARE REQUIRED INSIDE

Es La Ley: Se requiere el uso de tapabocas o telas faciales adentro.

ህግ ነው። ወደ ውስጥ ሲገቡ የፊት ጭንብል ማድረግ አለብዎት።

هذا هو القانون: يجب ارتداء غطاء الوجه داخل المبنى

1-877-ASK-VDH3



[ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS](https://alexandriava.gov/coronavirus)

5.28.20

STOP THE SPREAD OF COVID-19



FEELING SICK? **STAY HOME!**

If you feel unwell or have the following symptoms
**please leave the building and
contact your health care provider.**
Then follow-up with your supervisor.



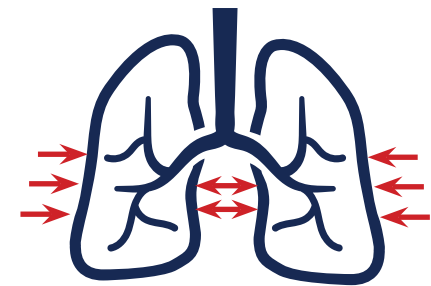
DO NOT ENTER IF YOU HAVE:



FEVER



COUGH



**SHORTNESS
OF BREATH**



ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS

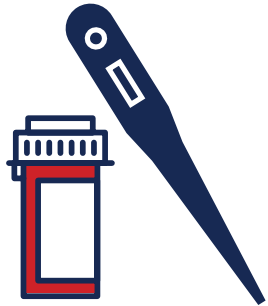
5.28.20

STOP THE SPREAD OF COVID-19



**HELP US KEEP OUR
EMPLOYEES AND VISITORS SAFE!**

DO NOT ENTER IF YOU HAVE:



**A FEVER OR
SYMPTOMS
OF COVID-19**

OR

**KNOWN
EXPOSURE
TO COVID-19
IN THE PAST
14 DAYS**



Symptoms can include fever (100.0°F/37.8°C or higher),
cough, trouble breathing.



ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS

5.28.20

STOP THE SPREAD OF COVID-19



YOUR NEIGHBORS AND LOVED ONES ARE **COUNTING ON YOU**



DO: • Stay home if you are sick!



• Cover your mouth and nose with a mask or cloth face cover when indoors or around others

• Maintain six feet of personal space

• Cover your coughs and sneezes

• Wash your hands often or use hand sanitizer



DON'T: • Attend any non-essential gatherings,
or any gatherings of over 10 people



High risk individuals may want to take additional precautions, including those over 65, those who are immunocompromised, and/or those who have an existing health condition, including chronic lung disease or moderate to severe asthma, serious heart conditions.

ALEXANDRIAVA.GOV/CORONAVIRUS

5.28.20

STOP THE SPREAD OF COVID-19



WHAT TO DO IF YOU GET SICK

COVID-19 SYMPTOMS can include fever (100.0°F/37.8°C or higher), cough, trouble breathing, chills, repeated shaking with chills, muscle pain, headache, sore throat, new loss of taste or smell.

Illnesses range from mild symptoms to severe illness and death. Symptoms may appear 2–14 days after exposure. Call your doctor to see if you should be tested for COVID-19. If you don't have a doctor or insurance, call 703.746.4988 for help. Most people will have mild illness and can recover at home.* **Follow these instructions to prevent infecting your neighbors and loved ones.**

IF YOU HAVE TESTED POSITIVE OR HAVE SYMPTOMS:



Stay home! Avoid contact with others, do not share personal items, and use a separate bedroom and bathroom, if possible.



Monitor your health. Seek medical attention immediately if you develop trouble breathing, pain or pressure in the chest, confusion, or bluish lips or face. Call ahead.



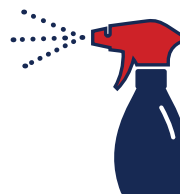
Cover your coughs and sneezes inside of your elbow; if you use a tissue, discard the tissue, then wash your hands.



Wear a cloth face cover (or bandana or scarf that covers your nose and mouth) or a surgical mask when around others.



Wash your hands often with soap and warm water for at least 20 seconds; if a sink is not available, use hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Clean and disinfect high-touch surfaces frequently. Follow [CDC guidance on handling trash and laundry](#).



Do not leave home until fever-free for 72 hours (without the help of medication) AND at least 10 days have passed since symptoms first appeared.



Inform close contacts. Talk to everyone who has been within 6 feet of you for more than ten minutes while you were sick, including the 48 hours BEFORE you developed symptoms. Advice for your contacts follows.

*Older adults and people of any age with serious underlying medical conditions may be at higher risk for more serious complications from COVID-19. Seek medical care early.

For alerts, text ALEXCOVID19 to 888777

Alexandria COVID-19 Hotline: 703.746.4988, Mon.-Fri. 9am-6pm



5.13.20

For the most up-to-date information from the Alexandria Health Department, visit

ALEXANDRIA.GOV/CORONAVIRUS

STOP THE SPREAD OF COVID-19



IDENTIFY & TALK TO YOUR CLOSE CONTACTS

If you have symptoms of COVID-19, it is important that you alert everyone who has been within 6 feet for more than 10 minutes while you were sick and for the 48 hours BEFORE you became sick. The steps below will help you identify and talk to your close contacts.

1. Document when your symptoms began:

Day: _____ Date: _____ Time: _____

2. List all people who were in your household since becoming sick AND for the 48 hours BEFORE you became sick:

3. List your other close contacts:

(People who have been within 6 feet of you for more than 10 minutes while you were sick, including the 48 hours BEFORE you developed symptoms)

At work:

In a car:

Near your home:

In other places:

4. Inform Your Close Contacts

Call the contacts listed above and tell them you are sick. By sharing your information with others, you can slow the spread of illness.

Sample text:

"Hi. I am sick with symptoms of COVID-19 (the coronavirus infection). I'm calling you because when we met you may have been exposed. Most people who get sick are able to recover at home. The Alexandria Health Department recommends that you do all of the following..."

- 1. Stay home for 14 days** since you last interacted with the ill individual. Avoid contact with others, do not share personal items, and use a separate bedroom and bathroom, if possible.
- 2. Monitor for symptoms.** Take your temperature with a thermometer two times a day and watch for fever (100.0°F/37.8°C or higher) or cough. Seek medical attention immediately if you develop trouble breathing, pain or pressure in the chest, confusion, or bluish lips or face. Call ahead to your doctor or hospital to tell them what is happening – this way they can be prepared for your arrival.
- 3. Wear a cloth face covering** (a bandana or scarf that covers your nose and mouth) or surgical mask when around other people.
- 4. Keep your distance from others** (at least 6 feet).
- 5. Cover your coughs and sneezes** inside of your elbow; if you uses a tissue, discard the tissue, then wash your hands
- 6. Wash your hands often** with soap and warm water for at least 20 seconds; if a sink is not available, use hand sanitizer with at least 60% alcohol.
- 7. Clean and disinfect** high-touch surfaces frequently.
- 8. If you become sick**, stay home, keep your distance from others, and inform close contacts you are sick. Follow the guidance under "if you are sick & have symptoms" (on the previous page).



¿QUÉ HACER SI ESTÁ ENFERMO?

SÍNTOMAS DE COVID-19 pueden incluir fiebre (temperatura de 100.0°F/37.8°C o más alta), tos, dificultad para respirar, escalofríos, la repetición de temblores de cuerpo acompañados con escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, la pérdida de sabor u olor.

Las enfermedades varían desde síntomas leves hasta enfermedades graves y la muerte. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 14 días después de la exposición. Llame a su médico para ver si debe hacerse la prueba de COVID-19. Si no tiene un médico o un seguro, llame al 703.746.4988 para obtener ayuda. La mayoría de las personas padecerán de una enfermedad leve y podrán recuperarse en casa.* **Siga estas instrucciones para evitar infectar a sus vecinos y seres queridos.**

SI ESTÁ ENFERMO Y TIENE SÍNTOMAS...



Quédese en casa. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice una cama y un baño separados, si es posible.



Vigile su salud. Busque atención médica de inmediato si tiene problemas de respiración, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulado. Llame antes de ir.



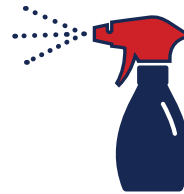
Cubra sus toses y estornudos dentro del codo; si usa un pañuelo de papel, tire el pañuelo de papel y luego lávese las manos.



Use una funda facial de tela (o pañuelo o bufanda que cubre la nariz y la boca) o una mascarilla quirúrgica cuando está alrededor de otras personas.



Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos; si no hay un lavamanos disponible, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.



Limpie y desinfecte las superficies de alto-toque. Siga [las instrucciones de los CDC sobre el manejo de la basura y el lavado de ropa sucia](#).



No salga de casa hasta que esté libre de fiebre durante 72 horas (sin la ayuda de medicamentos) Y al menos 10 días han pasado desde que aparecieron los síntomas por primera vez.



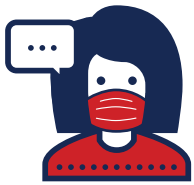
Informe a sus contactos cercanos. Hable con todas las personas que hayan estado a menos de 6 pies de usted durante más de diez minutos mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de desarrollar los síntomas. A continuación, se aconsejan consejos para sus contactos.

*Los adultos mayores y las personas de cualquier edad con enfermedades graves subyacentes pueden tener un mayor riesgo de complicaciones más graves de COVID-19. Busque atención médica temprano.



Para alertas, envíe un mensaje de texto ALEXCOVID19 a 888777
Alexandria COVID-19 Línea directa de información: 703.746.4988 Lunes a Viernes, 9am-6pm

5.22.20



IDENTIFIQUE Y HABLE CON SUS CONTACTOS CERCANOS

Si usted tiene síntomas de COVID-19, es importante que alerte a todas las personas que han estado dentro de 6 pies durante más de 10 minutos mientras estaba enfermo y durante las 48 horas ANTES de enfermarse. Los siguientes pasos le ayudarán a identificar y hablar con sus contactos cercanos.

1. Documente cuándo comenzaron los síntomas:

Día: _____ Fecha: _____ Hora: _____

2. Haga una lista de todas las personas que estaban en tu hogar desde que se enfermó Y durante las 48 horas antes de enfermarse:

3. Haga una lista de sus otros contactos cercanos:

(Personas que han estado a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos mientras estaba enfermo, incluyendo las 48 horas ANTES de desarrollar los síntomas)

En el trabajo:

Un su carro:

Cercas de su casa:

Otros lugares:

4. Informe a sus contactos cercanos

Llame a los contactos mencionados anteriormente y dígalos que está enfermo. Al compartir su información con otras personas, puede retrasar la propagación de la enfermedad

Mensaje de ejemplo:

"Hola. Estoy enfermo con síntomas de COVID-19 (la infección por coronavirus). Te llamo porque cuando nos conocimos puede haber estado expuesto. La mayoría de las personas que se enferman pueden recuperarse en casa. El Departamento de Salud de Alexandria recomienda que usted haga todo lo siguiente."

1. Quédese en casa durante 14 días desde la última vez que tuvo contacto con el individuo enfermo. Evite el contacto con otras personas, no comparta artículos personales y utilice un dormitorio y un baño separados, si es posible.

2. Vigile los síntomas Tome su temperatura con un termómetro dos veces al día y observe la fiebre (100.0 F/37.8 C más) o tos. Busque atención médica de inmediato si tiene problemas de respiración, dolor o presión en el pecho, confusión o labios o cara azulados. Llame con anticipación a su médico u hospital para decirles lo que está sucediendo - de esta manera pueden estar preparados para su llegada.

3. Use una funda facial de tela (un pañuelo o bufanda que cubra la nariz y la boca) o una máscara quirúrgica cuando esté cerca de otras personas.

4. Mantenga su distancia de los demás (al menos 6 pies).

5. Cubra sus toses y estornudos dentro del codo; si usa un pañuelo de papel, tire el pañuelo de papel y luego lávese las manos

6. Lávese las manos frecuentemente con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos; si no hay un lavamanos disponible, use desinfectante de manos con al menos 60% de alcohol.

7. Limpie y desinfecte las superficies de alto-toque.

8. Si se enferma, dese en casa, mantenga su distancia de los demás e informe a los contactos cercanos de que está enfermo. Siga las instrucciones que se encuentran en "Si está enfermo y tiene síntomas" (en la página anterior).

የ ኮሮና ቫይረስ መስፋፋት ያቁሙ ::



ከታመሙ ምን ማድረግ አለብዎት

COVID-19 ምልክቶች ትኩሳት (100.0 ° ፋ / 37.8 ° ሴ ወይም ከዚያ በላይ) ፣ ሳል ፣ የመተንፈስ ችግር ፣ ብርድ ብርድ ማለት ፣ የጡንቻ ህመም ፣ ራስ ምታት ፣ የጉሮሮ መቁሰል ፣ አዲስ የጣዕምና የማሽተት ስሜት ማጣትን ሊያካትት ይችላል ::

ሕመሞቹ ከቀላል ምልክቶች እስከ ከባድ ህመም እና ሞት ድረስ ናቸው :: ምልክቶቹ ከተጋለጡ በኋላ ከ2 እስከ 14 ቀናት ውስጥ ሊታዩ ይችላሉ :: ለ COVID-19 ምርመራ መደረግዎን ለማወቅ ዶክተርዎን ይደውሉ :: ሐኪም ወይም ኢንፎርሜሽን ከሌለዎት ለእገዛ **703.746.4988** ይደውሉ :: ብዙ ሰዎች ቀለል ያለ ህመም ስለሚኖራቸው በቤት ውስጥ ማገገም ይችላሉ* ሳረቤቶችዎን እና የሚወዷቸውን ቤተሰብዎን እንዲይበክሉ ለመከላከል እነዚህን መመሪያዎች ይከተሉ::

ሕመም ከተሰማዎትና ምልክቶች ከታዩብዎት...



ከቤት አይውጡ! ከሌሎች ሰዎች ጋር አይነካኩ፣ የግል መጠቀሚያዎችን አይጋሩ። እንዲሁም ከተቻለ መጋታ ቤትዎንና መታጠቢያ ቤትዎን ለብቻዎ ይለዩ።



ጤንነትዎን ይከታተሉ። ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ የደረት ህመምና ግፊት ነገር ከተሰማዎት፣ የመደናገር ስሜት ከታየብዎት፣ ከንፈርዎ ወይም ፊትዎ የወደ ሰማያዊ ቀለም ለውጥ ካሳየ አስቀድመው በመደወል በፍጥነት የህክምና እርዳታ ይጹ።



ሲያስሉና ሲያስነጥሱ በውስጡ ክንድዎ ይሸፍኑ፤ ሶፍት ከተጠቀሙ ሶፍቱን ያስወግዱ ከዚያም እጆችዎን ይታጠቡ።



ከሰዎች ጋር ሲሆኑ አፍውን በጭንቅላት መሸፈኛ ጨርቅ (ባንዳና bandana) ወይም አፍዎንና አፍንጫዎን የሚሸፍን ስካርፍ ከሊዚያም የቀዶ ጥገና ማስክ ያድርጉ።



እጆችዎን ለብ ባለ ውሃና ሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች አዘውትረው ይታጠቡ፤ የመታጠቢያ ገንዳ ከሌለ ቢያንስ 60% አልኮል ባለበት ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።



በተደጋጋሚ የሚነኩ እቃዎችን ያጽዱ እና በጸረ ጀርም ከብክለት ነጻ ያድርጉ። [ቆሻሻና ለወንደሪ እያያዝን በተመለከተ የ CDCን መመሪያ ይከተሉ።](#)



ለ72 ሰዓታት ከትኩሳት ነፃ እስከሚሆኑበት ጊዜ ድረስ (የማስታገሻ መድሃኒት ሳይወስዱ) እንዲሁም ምልክቱ ከታየበት የመጀመሪያ ቀን ጀምሮ ቢያንስ 10 ቀናት ካለፉ በኋላ ካልሆነ በቀር ከቤት አይወጡ።



ቅርበት ወይም ንኪኪ የነበረዎት ሰዎች ያሳወቁ። ይህም ማለት ምልክቱ ከመታየቱ በፊት በነበረው 48 ሰዓት ውስጥና ከአስር ደቂቃ በላይና በ6 ጫማ ርቀት ወስጥ ከእርስዎ ጋር ሲያነጋገሩ የነበሩ ሰዎች በሙሉ ማለት ነው። ከእርስዎ ጋር ለተገናኙ ሰዎች ምክር ይሰጥ።

* በእድሜ የገፉ ሰዎችና በማንኛውም የእድሜ ክልል ሆነው ክፉኛ የጤና እክል ያለባቸው በኮቪድ-19 በሚመጣ ተጨማሪ ወሰብ-ብ ለከፍተኛ ህመም ሊጋለጡ ስለሚችሉ የጤና እንክብካቤ በጊዜ ያግኙ።



5.22.20

ለማንቁያዎች ALEXCOVID19 ብለው ወደ 888777 ይላኩ
አሌክሳንድሪያ COVID19 አስቸኳይ የስልክ መስመር 703.746.4988, ከሰኞ - እርብ 9am-6pm

የኮሮና ቫይረስ መስፋፋት ያቁሙ ::



የቅርብ ሰዎችዎን ይለዩ እንዲሁም ያነጋግሩ

የኮቪድ -19 ምልክቶች ከታዩብዎ፣ ታመደ በነበረበት ጊዜ በ 6 ጫማ ርቀት ዉስጥ ከአስር ደቂቃ በላይ ከአርሰዎ ጋር ለነበሩ ሰዎች እና ከመታመምዎ በፊት በነበረዉ 48 ሰዓት ዉስጥ ያገኙቸዉን ሰዎች በሙሉ ያሳወቁቸዉ። ከስር ያሉት እርምጃዎች የቅርብ ግንኙነት የነበረዎትን ሰዎች ለማወቅና ለማነጋገር ይረዳል።

1. ምልክቶች ማሳየት ሲጀምሩ ይመዝግቡ፡

ዕለት: _____ ቀን: _____ ሰዓት: _____

2. ከታመሙ ሰዓት ጀምሮ በቤትዎ አብረዉ የነበሩትንና ከመታመምዎ በፊት በነበረዉ 48 ሰዓት ዉስጥ ቤተሰብዎ ውስጥ የነበሩትን ሰዎች ይዘርዝሩ፡

3. ሌሎች የቅርብ ግንኙነት ያደረጓቸዉን ሰዎች ይዘርዝሩ፡

(ታመደ በነበረበት ጊዜ በ 6 ጫማ ርቀት ዉስጥ ከአስር ደቂቃ በላይ ከአርሰዎ ጋር የነበሩ ሰዎች እና ከምልክት ከማሳየትዎ በፊት በነበረዉ 48 ሰዓት ዉስጥ ያገኙቸዉን ሰዎች)

በስራ ቦታ: _____

መኪና ውስጥ: _____

ቤትዎ አካባቢ: _____

በሌሎች ቦታዎች: _____

4. ለሚቀርቧቸው ሰዎች ያሳውቁ

ከላይ ለተዘረዘሩት አድራሻዎች በመደወል እንደታመሙ ይገንገሯቸዉ። ከሌሎች ሰዎች ጋር መረጃ በመለዋወጥ የበሽታዉን ስርጭት ይቀንሱ። ለምሳሌ ያህል፡

ማሳያ ፅሁፍ

“ሰላም። የኮቪድ-19 (የኮሮና ቫይረስ አገልግሎት) ምልክቶች ታይተዉብኝ ታምሜያለሁ። የምደውልልዎ በተገናኘንበት ጊዜ ለበሽታዉ ተጋልጠው ሊሆን ይችላል ብዬ ነዉ። የታመሙ አብዛኛዎቹ ሰዎች በቤታቸዉ ሆነዉ ማገገም ይችላሉ። ስለሆነም የአሌክሳንድሪያ የጤና ክፍል የሚከተሉትን በሙሉ እንዲያደርጉ ይመክራል...”

1. ከታማሚዉ ግለሰብ ጋር ከተነካኩበት ከመጨረሻዉ ቀን አንስቶ ለ14 ቀናት ከቤትዎ አይውጡ። ከሌሎች ሰዎች ጋር አይነካኩ፣ የግል መጠቅሚያዎችዎን አይጋሩ፣ እንዲሁም ከተቻለ መኝታ ቤትዎንና መታጠቢያ ቤትዎን ለብቻዎ ይለዩ።

2. ጤንነትዎን ይቆጣጠሩ። የሙቀት መጠንዎን በቴርሞ ሜትር በቀን ሁለት ጊዜ በመወሰድ የሙቀት መጠንዎን (100.0°F/37.8°C ወይም ከዚያ በላይ) እና ሳል መኖሩን ይከታተሉ። ለመተንፈስ ከተቸገሩ፣ የደረት ግፊትና ህመም ከተሰማዎት፣ የመደናበር ስሜት ከታዩብዎት ወይም የከንፈርዎ እና የፊትዎ ቀለም መቀየር ከጀመረ ቶሎ ብለዉ ወደ ህክምና ይሂዱ። አስቀድመዉም ለዶክተርዎ ወይም ለሆስፒታል ምን እንደተፈጠረ ደዉለዉ ይገንገሯቸዉ። በዚህ መንገድ እርስዎ እስኪደርሱ እነሱ ዝግጅት ያደርጋሉ።

3. ከሰዎች ጋር ሲሆኑ ፊትዎን መሸፈኛ ጨርቅ (የጭንቅላት ሽፋን bandana ወይም አፍዎንና አፍንጫዎን የሚሸፍን ስካርፍ) ወይም የሰርጂካል ማስክ ያድርጉ።

4. ከሌሎች ሰዎች ርቀትዎን ይጠብቁ (ቢያንስ 6 ጫማ ያህል) ።

5. ሲያስለፍ ሲያስነጥሱ በዉስጠ ክንድዎ ይሸፍኑ፤ ሶፍት ከተጠቀሙ ሶፍቱን ያስወግዱ ከዚያም እጆችዎን ይታጠቡ።

6. እጆችዎን ለብ ባለ ዉሃና በሳሙና ቢያንስ ለ 20 ሰከንዶች አዘዉትረዉ ይታጠቡ፤ የመታጠቢያ ገንዳ ከሌለ ቢያንስ 60% አልኮል ባለበት ሳኒታይዘር ይጠቀሙ።

7. በተደጋጋሚ የሚነኩ እቃዎችን ያጽዱ እና በጸረ ጀርም ከብክለት ነጻ ያድርጉ።

8. ከታመሙ ከቤት አይዉጡ፣ ከሌሎች ሰዎች ርቀትዎን ይጠብቁ እንዲሁም ለሚቀርቧቸው ሰዎች እርስዎ እንደታመሙ ይናገሩ፡ “ከታመሙ እና ምልክቶች ከታዩብዎት” ከስር ያለዉን መመሪያ ይከተሉ (በቀደመዉ ገፅ ላይ) ።



أوقف انتشار فيروس كوفيد-19

ماذا عليك أن تفعل إذا كنت مريضاً

يمكن أن تشمل أعراض فيروس كوفيد-19- الحمى (100.0 درجة فهرنهايت / 37.8 درجة مئوية أو أعلى)، السعال، صعوبة في التنفس، قشعريرة، ارتجاف متكرر مع قشعريرة، ألم في العضلات، صداع، التهاب في الحلق، فقدان حديد لحاسة التذوق أو الرائحة.

تتراوح الأمراض من الأعراض الخفيفة إلى المرض الشديد والموت. قد تظهر الأعراض بعد 2-14 يومًا من التعرض. اتصل/ي بطبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب عمل فحص ل كوفيد-19-. إذا لم يكن لديك طبيب أو تأمين، فاتصل/ي برقم 703.746.4988 للحصول على المساعدة. يعاني معظم الأشخاص من أمراض خفيفة ويمكنهم التعافي في المنزل.*

اتبع/ي هذه التعليمات لمنع إصابة جيرانك وأحبائك.

ابق في المنزل! تجنّب مخالطة الآخرين، ولا تشارك أغراضك الشخصية، واستخدم غرفة نوم ودورة مياه منفصلتين، إن أمكن.



ابق في المنزل! تجنّب مخالطة الآخرين، ولا تشارك أغراضك الشخصية، واستخدم غرفة نوم ودورة مياه منفصلتين، إن أمكن.



راقب حالتك الصحية. إذا شعرت بصعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو ارتباك، أو ازرقاق في الشفاه أو الوجه، فالتمس الرعاية الطبية على الفور. اتصل مباشرة.



ارتد غطاء وجه قماشى (أو ربطة رأس أو وشاح يغطي أنفك وفمك) أو قناع طبي عندما تُخالط الآخرين.



اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل؛ وإذا لم يكن هناك حوضًا متاحًا، فاستخدم معقم اليد الذي يحتوي على 60% كحول على الأقل.



نظّف وطهّر الأسطح التي تلمسها كثيرًا. اتبع توصيات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) بخصوص معالجة القمامة وغسل الملابس.



لا تُغادر المنزل حتى تمر 72 ساعة على زوال الحمى (دون مساعدة الأدوية) وتمر 10 أيام على الأقل منذ الظهور الأول للأعراض.



أبلغ المخالطين. تحدّث إلى جميع من تواجدوا بالقرب منك في محيط 6 أقدام لما يزيد عن عشر دقائق عندما كنت مريضًا، بما في ذلك الـ 48 ساعة السابقة لظهور الأعراض. انصح مخالطيك بالتالي.



* قد يكون كبار السن وذوي الحالات الصحية الحرجة أكثر عُرضة لخطر الإصابة بالمضاعفات الحادة لفيروس كورونا (COVID-19). التمس الرعاية الطبية مبكرًا. اعرّف المزيد من إدارة الصحة في فيرجينيا.

للتنبهات، أرسل ALEXCOVID19 في رسالة نصية إلى 888777

خط معلومات الإسكندرية الخاص بفيروس كورونا (COVID-19): 703.746.4988 من الاثنين إلى الجمعة، من التاسعة صباحًا وحتى السادسة مساءً



5.2120

للحصول على أحدث المعلومات من إدارة الصحة في مدينة الإسكندرية، تفضّل زيارة

ALEXANDRIA.GOV/CORONAVIRUS



أوقف انتشار فيروس كوفيد-19

حدّد المخالطين بك وتحدّث إليهم



إذا ظهرت عليك أعراض COVID-19، فمن الضروري تنبيه جميع من تواجدوا في الـ 6 أقدام المحيطة بك لما يزيد عن 10 دقائق، عندما كنت مريضاً وخلال الـ 48 ساعة السابقة لمرضك. ستُساعدك الخطوات أدناه على تحديد من كانوا مخالطين لك والتحدث إليهم.

عينة من النص:

"مرحبًا. أنا مُصاب بأعراض COVID-19 (عدوى فيروس كورونا). أتحدث إليك لأننا عندما التقينا ربما تكون قد تعرّضت للإصابة. معظم الذين مرضوا تمكنوا من التعافي في المنزل. وتنصح إدارة الصحة في الإسكندرية أن تقوم بكل ما يلي..."

1. ابق في المنزل 14 يومًا منذ آخر تعامل لك مع الشخص المريض. تجنّب مخالطة الآخرين، ولا تُشارك أغراضك الشخصية، واستخدم غرفة نوم ودورة مياه منفصلتين، إن أمكن.

2. راقب الأعراض. قم بقياس درجة حرارتك باستخدام ترمومتر مرتين يوميًا، وانتبه لوجود حمى (100.0 درجة فهرنهايت/37.8 درجة مئوية أو أعلى) أو سعال. إذا شعرت بصعوبة في التنفس، أو ألم أو ضغط في الصدر، أو ارتباك، أو ازرقاق في الشفاه أو الوجه، فالتمس الرعاية الطبية على الفور. اتصل مباشرةً بطبيبك أو بالمستشفى لإخبارهم ما يحدث - فهذه الطريقة يُمكنهم الاستعداد لوصولك.

3. ارتدِ غطاء وجه قماشي (يرابطة رأس أو وشاح يُغطي أنفك وفمك) أو قناع طبي عندما تُخالط الآخرين

4. حافظ على مسافة من الآخرين (6 أقدام على الأقل).

5. غطّ سعالك وعطسك داخل مرفقك؛ وإذا كنت تستخدم منديلًا ورقيًا، فتخلص منه، ثم اغسل يديك.

6. اغسل يديك كثيرًا بالصابون والماء الدافئ لمدة 20 ثانية على الأقل؛ وإذا لم يكن هناك حوضًا متاحًا، فاستخدم معقم اليد الذي يحتوي على 60% كحول على الأقل.

7. نظّف وطهّر الأسطح التي تلمسها كثيرًا.

8. إذا مرضت، فابق في المنزل، وحافظ على وجود مسافة بينك وبين الآخرين، وأبلغ المخالطين لك بأنك مريض. اتبع الإرشادات أدناه "إذا كنت مريضًا ولديك أعراض" (في الصفحة السابقة).

1. وثّق وقت ظهور الأعراض عليك:

اليوم: _____ التاريخ: _____ الوقت: _____

2. أدرج جميع الأشخاص الذين كانوا في منزلك منذ أن مرضت وخلال الـ 48 ساعة السابقة لمرضك:

3. أدرج المخالطين الآخرين لك:

(الأشخاص الذين تواجدوا بالقرب منك في محيط 6 أقدام لما يزيد عن 10 دقائق عندما كنت مريضًا، بما في ذلك الـ 48 ساعة السابقة لظهور الأعراض)

في العمل:

في سيارة:

بالقرب من منزلك:

في أماكن أخرى:

4. أبلغ المخالطين بك

اتصل بالمخالطين المُدرَجين أعلاه وأخبرهم بأنك مريض. بمشاركة معلوماتك مع الآخرين، يُمكنك إبطاء انتشار المرض.