



# 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 حديث لحاسة التذوق أو الرائحة.

تتراوح أعراض المرض من الخفيفة إلى التوعك الشديد والموت. قد تظهر الأعراض بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض. اتصل بطبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب إجراء فحص كوفيد-19. إذا لم يكن لديك طبيب أو تأمين، فاتصل برقم 703.746.4988 للحصول على المساعدة. معظم الأشخاص يعانون من توعك خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل. \* اتبع هذه التعليمات لمنع إصابة جيرانك وأحبائك.

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.



**راقب حالتك الصحية.** اطلب العناية الطبية فورًا إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، ألم أو ضغط في الصدر، ارتباك أو زرقة في الشفاه و الوجه. اتصل مباشرة.



**غط السعال والعطس داخل مرفقك!** إذا كنت تستخدم منديلًا، فتخلص منه ثم اغسل يديك.



**ارتد غطاء وجه قماشي** (أو ربطه 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** وطمّهر الأسطح التي تلمسها كثيرًا. اتبع [توصيات مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها \(CDC\)](#) بخصوص معالجة القمامة وغسل الملابس.



**لا تُغادر المنزل** حتى تمر 48 ساعة على زوال الحمى (دون مساعدة الأدوية) وتُمر 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.  
اعرف 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



8.11.20

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



ذا كانت لديك أعراض كوفيد-19 ، فمن المهم أن تنبه كل شخص كان على بعد 6 أقدام لمدة 10 دقيقة أو أكثر أثناء فترة مرضك ولمدة 48 ساعة قبل مرضك. ستساعدك الخطوات أدناه في تحديد الأشخاص المقربين منك والتحدث معهم.

### 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. ابقَ 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 (برابطة 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، فابقَ 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 كانوا على بعد 6 أقدام منك لمدة 10 دقيقة أو أكثر أثناء مرضك ، بما في ذلك الـ 48 ساعة قبل ظهور الأعراض).

في العمل:

\_\_\_\_\_

في سيارة:

\_\_\_\_\_

بالقرب من منزلك:

\_\_\_\_\_

في أماكن أخرى:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 4. أبلغ المخالطين بك

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

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

[ALEXANDRIA.GOV/CORONAVIRUS](http://ALEXANDRIA.GOV/CORONAVIRUS)