

The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130



CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
Secretary
MONICA BHAREL, MD,
MPH
Commissioner

617-624-6000 Tel:
www.mass.gov/dph

معلومات وتوجيهات للأشخاص الموجودين في
العزل بسبب كوفيد-19

يلزم عليك العزل (فصل نفسك) عن الأشخاص الآخرين لأنه تم تشخيص إصابتك بحالة مؤكدة من فيروس كورونا (المستجد) 2019 (كوفيد-19) أو بسبب تعرضك لخطورة عالية للإصابة بمرض كوفيد-19 وأصبح لديك أعراض الآن.

يحدث مرض كوفيد-19 بسبب فيروس. وهو ينتشر عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي (المخاط والقطرات من السعال والعطس) من شخص مصاب ويمكن أن يسبب مرضًا خطيرًا مثل الالتهاب الرئوي (التهاب الرئة) وفي بعض الحالات النادرة، الموت.

يجب أن تظل في العزل إلى أن تُبلغك إحدى هيئات الصحة العامة (وزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس أو مجلس الصحة المحلي الخاص بك) بأنه يمكنك مغادرة منزلك. ستؤكد هيئة الصحة العامة أنه يمكنك مغادرة منزلك بمجرد أن يتم تحديد أن خطر إصابة الآخرين أصبح منخفضًا. بالنسبة لمعظم المرضى، ستستمر فترة العزل اللازم حوالي 10 أيام، ولكنها قد تطول إذا استمرت الأعراض.

خلال فترة العزل، لا يجوز أن تستقبل أي زوار في الموقع الذي تعزل نفسك فيه. إذا كان يجب عليك مشاركة مكان المعيشة مع شخص آخر، فسيخضع هذا الشخص للحجر الصحي. إذا كان شخص ما في منزلك طفلاً صغيراً أو امرأة حاملاً أو شخص يعاني من نقص المناعة أو يعاني من أمراض مزمنة في القلب أو الكبد أو الرئة أو الكلى، أو يزيد عمره عن 65 عامًا، فإن هذا الشخص يكون معرضًا لخطر خاص إذا قام بمخالطتك أثناء العزل. إذا كان أي شخص قمت بمخالطته يناسب هذا الوصف، يرجى مناقشة هذا الأمر مع مجلس الصحة المحلي أو وزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس بحيث يمكن اتخاذ الخطوات لحماية هؤلاء الأفراد.

سيعمل مجلس الصحة المحلي الخاص بك ووزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس معك لتحديد الأشخاص، بما في ذلك أفراد الأسرة المعيشية، الذين يُعتبرون معرضين للمرض وسيقدمان توصيات الحجر الصحي المطلوبة.

تزدك صحيفة المعلومات هذه بمعلومات حول ما ينبغي فعله وما ينبغي عدم فعله أثناء وجودك في العزل. إذا كانت لديك أسئلة بعد قراءة هذا، يمكنك الاتصال بمجلس الصحة المحلي الخاص بك أو وزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس المتاحة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم 617-983-6800.

أثناء وجودك في العزل، ينبغي عليك اتباع التعليمات التالية:

1. لا تغادر منزلك إلا من أجل الرعاية الطبية العاجلة. إذا اضطرت إلى مغادرة منزلك للحصول على رعاية طبية عاجلة، فارتد كامامة، على سبيل المثال كامامة من القماش أو كامامة جراحية. في حال لم يتوفر ذلك، حاول أن تحافظ على مسافة ستة أقدام من الآخرين؛ وعندما لا يكون ذلك ممكنًا، حدد وقتك في الاقتراب من الأشخاص بخمس دقائق أو أقل. اتصل بمقدم الرعاية الصحية قبل أن تذهب وأخبره أنك مصاب بعدوى كوفيد-19. لحماية الآخرين، ينبغي عليك استخدام سيارة شخصية أو الاتصال بسيارة إسعاف للذهاب إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. لا تستقل وسائل النقل العام أو خدمات مشاركة الركوب (مثل أوبر أو ليفت) أو سيارات الأجرة تحت أي ظرف من الظروف.
2. إذا اضطرت لمخالطة شخص آخر، فارتد كامامة، على سبيل المثال كامامة من القماش أو كامامة جراحية. في حال لم يتوفر ذلك، حاول أن تحافظ على مسافة ستة أقدام من الآخرين؛ وعندما لا يكون ذلك ممكنًا، حدد وقتك في الاقتراب من الأشخاص بخمس دقائق أو أقل.
3. لا تستقبل زوارًا في منزلك.
4. إذا كان ذلك ممكنًا، ينبغي ألا يعيش الأشخاص الآخرون في منزلك أثناء وجودك في العزل هناك.
5. لا تشارك غرفة النوم أو الحمام مع أي شخص آخر.
6. لا تشارك المناشف أو الملابس/البطانيات مع أشخاص آخرين.
7. اغسل غسيلك بشكل منفصل عن غسيل الآخرين.
8. لا تشارك أدوات الأكل أو الشرب مع أشخاص آخرين. اغسل أدوات الطعام بشكل طبيعي في غسالة الأطباق أو باليد بالماء الدافئ والصابون.
9. قم بتغطية فمك وأنفك عند السعال أو العطس وتخلص من المناديل في سلة مهملات بها كيس. ثم اغسل يديك.
10. اغسل يديك مرارًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقم يدين ذا أساس كحولي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.

ينبغي على أي شخص يتعين عليك مخالطته داخل أسرتك المعيشية أن:

1. يكون على دراية بصحته والانتباه لنفسه من:
 - أ. حمى (درجة حرارة أكثر من 100.3 فهرنهايت). ينبغي عليه قياس درجة حرارته صباحًا ومساءً.
 - ب. أعراض أخرى مثل السعال أو صعوبة التنفس أو ضيق التنفس أو القشعريرة أو تيبس أو التهاب العضلات أو الصداع أو الإسهال.
2. يغسل اليدين مرارًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فعليه استخدام معقم يدين ذي أساس كحولي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.
3. يرتدي قناعًا، مثل كامامة من القماش أو كامامة جراحية عند المخالطة المباشرة معك. في حال لم يتوفر ذلك، حاول أن تحافظ على مسافة ستة أقدام من الآخرين؛ وعندما لا يكون ذلك ممكنًا، حدد وقتك في الاقتراب من الأشخاص بخمس دقائق أو أقل. ينبغي أن يكون حريصًا على عدم لمس أي أجزاء من الكامامة غير الأجزاء التي توضع حول الأذنين أو خلف الرأس فقط، وعدم لمس المنطقة الأمامية للكامامة. ينبغي أن يغسل يديه بالماء والصابون بعد نزع الكامامة مباشرة.
4. يرتدي القفازات التي تستخدم لمرة واحدة إذا اضطرت إلى الاختلاط مباشرة بسوائل جسمك (اللعاب/البصاق، المخاط، البول، البراز، القيء) أو التعامل مع غسيلك المتسخ. ينزع القفازات بعناية دون لمس الجزء الخارجي من القفازات، ويتخلص من القفازات ويغسل يديه بالماء والصابون أو بمطهر كحولي لليدين.

إذا أصيب أي شخص في أسرتك المعيشية بأي من هذه الأعراض، فاتصل بإدارة الصحة المحلية أو وزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس على أرقام الهواتف أدناه.

إذا احتاج الشخص إلى طلب رعاية طبية، ينبغي عليه الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص به قبل ذهابه وإخباره أنه ربما تعرض لكوفيد-19.

نصائح أخرى لمنع جراثيمك من الانتشار:

1. ينبغي وضع القفازات والمناديل والكمادات وغيرها من القمامة في كيس وربطه بإحكام ووضعه مع القمامة المنزلية الأخرى.
2. يمكن غسل ملابسك في غسالة عادية باستخدام الماء الدافئ والمنظف. يمكن استخدام المبيض ولكنه ليس ضروريًا. لا تنفض الغسيل المتسخ وتجنب تلامس الملابس المتسخة لجلد أو ملابس أي شخص.
3. ينبغي تنظيف وتعقيم الأسطح في المنزل التي تلمسها أو التي تنتسخ بسوائل جسمك (اللعاب/ البصاق، المخاط، البول، البراز، القيء) بمطهر منزلي وفقًا للإرشادات الموجودة على الملصق. ارتدِ قفازات عند التنظيف.
4. ينبغي تنظيف حمامك يوميًا باستخدام مطهر منزلي وفقًا للإرشادات الموجودة على الملصق. ارتدِ قفازات عند التنظيف.

إلى متى ينبغي عليك اتباع هذه التعليمات؟

سوف تحتاج إلى البقاء معزولًا طالما كان من الممكن أن تنتشر العدوى للآخرين. ستكون إحدى هيئات الصحة العامة (وزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس (MDPH) أو مجلس الصحة المحلي) على تواصل معك وستخبرك متى يمكنك التوقف عن عزل نفسك. بالنسبة لمعظم المرضى، فإن فترة العزل المطلوبة هي 10 أيام، ولكن قد تكون أطول إذا استمرت الأعراض أو إذا أصبت بمرض خطير يتطلب دخول المستشفى أو كنت تعاني من ضعف المناعة.

لديك أسئلة؟

يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو مجلس الصحة المحلي أو وزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس لطرح أي أسئلة تراودك.

1. اسم مقدم الرعاية الصحية الخاص بك: _____
رقم الهاتف: _____

2. مجلس الصحة المحلي الخاص بك (البلدة/ المدينة): _____
اسم شخص الاتصال ورقم الهاتف: _____

3. وزارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس: رقم هاتف أخصائي الأوبئة المناوب: **6800-983 (617)** (7 أيام في الأسبوع/ 24 ساعة في اليوم)

نشكرك على تعاونك النشط في الحفاظ على صحة وأمان نفسك وعائلتك ومجتمعك.

التاريخ المقدم للمريض: _____
تم إعطاؤه من قِبَل (الاسم): _____

قد يتم إرفاق تعليمات أو صحائف حقائق إضافية حسب الاقتضاء.