



كومولث ولاية ماساتشوستس
المكتب التنفيذي للخدمات الصحية والإنسانية
مكتب مكافحة الأمراض المعدية والعلوم المخبرية
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
الحاكم

KARYN E. POLITO
نائب الحاكم

**معلومات وتوجيهات للأشخاص الخاضعين للحجر
الصحي بسبب مرض (COVID-19)**

MARYLOU SUDDERS
المسكينة

MONICA BHAREL, MD, MPH
المفوضة

الهاتف: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

أنت مطالب بالحجر الصحي (عزل نفسك) عن الأشخاص الآخرين لأنك تعرضت لفيروس كورونا المستجد 2019 (SARS-CoV2) الذي يسبب مرض (COVID-19). إذا كنت مصاباً بمرض (COVID-19)، فقد تنشره للأشخاص من حولك وتجعلهم مرضى. يرجى ملاحظة أن الأفراد الذين أصيبوا بمرض (COVID-19) في آخر 90 يوماً (من يوم ظهور الأعراض أو يوم الاختبار الإيجابي الأول إذا لم تظهر عليهم أعراض)، والأفراد الذين تلقوا جرعتين من لقاح موديرنا (Moderna) أو لقاح فايزر (Pfizer) ضد مرض (COVID-19) أو جرعة واحدة من لقاح جانسن (Janssen) ضد مرض (COVID-19)، قبل 14 يوماً على الأقل ولكن قبل أقل من 90 يوماً، ليسوا مطالبين بالخضوع للحجر الصحي بعد التعرض.

ينتشر الفيروس عن طريق إفرازات الجهاز التنفسي (المخاط والقطرات الناتجة عن السعال والعطس والتنفس) من شخص مصاب. يمكن أن يصاب العديد من الأشخاص بالفيروس دون أن تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق، ومع ذلك، يمكن أن يتسبب الفيروس في مرض خطير مثل الالتهاب الرئوي (عدوى الرئة)، وفي بعض الحالات النادرة، الموت. إذا كنت مصاباً، فمن الممكن أن تنشر الفيروس للآخرين حتى لو لم يكن لديك أي أعراض.

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

يجب ألا تستقبل أي زوار في منزلك أثناء فترة حرك الصحي. يمكن للأشخاص الآخرين الذين يعيشون في منزلك الاستمرار في القيام بأنشطتهم العادية طالما أنهم ليسوا على اتصال بك، كما هو موضح أكثر أدناه، ولم يتم تحديدهم على أنهم مخالطين مباشريين يلزم وضعهم في الحجر الصحي. إذا كانت نتيجة فحص إصابتك بمرض (COVID-19) إيجابية وخالطك شخص ما، فمن المحتمل أن يحتاج هذا الشخص إلى الحجر الصحي.

ما طول الفترة التي يجب أن تقضيها في الحجر الصحي؟

لا تزال فترة الحضانة المحتملة لمرض (COVID-19) 14 يوماً على الرغم من أن معظم الحالات لها فترات حضانة أقل من 10 أيام¹. ستحتاج إلى البقاء في الحجر الصحي بما يتوافق مع أحد خيارات الحجر الصحي أدناه:

¹ استناداً إلى بيانات المراقبة والبيانات المنشورة، وأعمال النمذجة الأخيرة التي أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، إذا أدت فترات الحجر الصحي القصيرة إلى زيادة الامتثال لتتبع المخالطين والالتزام بتوصيات الحجر الصحي، فإن الخطر الضئيل الذي يتمثل في إصابة شخص ما بمرض (COVID-19) عند قضاء فترة حجر صحي صارمة قصيرة تفوقه الفوائد المتوقعة من انخفاض انتقال العدوى الناتج عن التعاون الزائد.

الخيارات	المعايير	المراقبة النشطة	المخاطر المتبقية
7 أيام من الحجر الصحي الصارم	<p><u>الخروج في اليوم الثامن إذا:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> كانت نتيجة فحص (سواء فحص تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) أو مستضد أبوت بينسور) تم إجراؤه في اليوم الخامس أو ما بعده سلبية؛ و لم يعاني الشخص من أي أعراض حتى تلك اللحظة؛ و قام الشخص بإجراء مراقبة نشطة حتى اليوم الرابع عشر. 	<p>يجب على الشخص مراقبة الأعراض بنشاط وقياس درجة الحرارة مرة واحدة يومياً. إذا ظهرت مجرد أعراض طفيفة أو كانت درجة حرارة الشخص 100.0 فهرنهايت، يجب عليه عزل نفسه على الفور، والاتصال بهيئة الصحة العامة التي تشرف على الحجر الصحي وإجراء فحص.</p>	نسبة 5% تقريباً من الخطر المتبقي لتطور المرض
10 أيام من الحجر الصحي الصارم	<p><u>الخروج في اليوم الحادي عشر إذا:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> لم يعاني الشخص من أي أعراض حتى تلك اللحظة؛ و قام الشخص بإجراء مراقبة نشطة حتى اليوم الرابع عشر. لا يوجد فحص ضروري بموجب هذا الخيار. 		نسبة 1% تقريباً من الخطر المتبقي لتطور المرض
14 أيام من الحجر الصحي الصارم	<p><u>الخروج في اليوم الخامس عشر إذا:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> عانى الشخص من أي أعراض خلال فترة الحجر الصحي حتى إذا جاءت نتيجة فحص إصابته بمرض (COVID-19) سلبية؛ أو كان الشخص يشير إلى أنه غير راغب أو غير قادر على إجراء مراقبة نشطة. 	لا يلزم إجراء مزيد من المراقبة النشطة	الحد من الخطر الأقصى

أثناء وجودك في الحجر الصحي، ينبغي عليك اتباع التعليمات التالية:

- لا تغادر منزلك إلا من أجل الرعاية الطبية العاجلة. إذا اضطررت إلى مغادرة منزلك للحصول على رعاية طبية عاجلة، فارتد كمامة، على سبيل المثال كمامة من القماش أو كمامة جراحية إذا كانت متاحة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية قبل أن تذهب وأخبره أنك في الحجر الصحي بسبب التعرض لمرض (COVID-19). لوقاية الآخرين، ينبغي ألا تستقل وسائل النقل العام أو المركبات المشتركة (مثل Uber أو Lyft) أو سيارات الأجرة للوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.
- إذا اضطررت لمخالطة أشخاص آخرين، فارتد كمامة، على سبيل المثال كمامة من القماش أو كمامة جراحية إذا كانت متاحة. حافظ على مسافة ستة أقدام من الآخرين؛ وعندما لا يكون ذلك ممكناً، حدد وقتك في الاقتراب من الأشخاص بخمس دقائق أو أقل.
- لا تستقبل أي زوار في منزلك.
- حافظ على مسافة ستة أقدام بعيداً عن الأشخاص المتواجدين في منزلك. في حالة الضرورة القصوى، اطلب من شخص واحد مساعدتك ولا تخالط أي أشخاص آخرين في منزلك. ارتد كمامة، على سبيل المثال كمامة من القماش أو كمامة جراحية إذا كانت متاحة، عندما تكون موجوداً مع ذلك الشخص في نفس الغرفة. بالإضافة إلى ذلك، حاول أن تحافظ على مسافة ستة أقدام من الآخرين؛ وعندما لا يكون ذلك ممكناً، حدد وقتك في الاقتراب من الأشخاص بخمس دقائق أو أقل.
- استخدم غرفة نوم وحمام منفصلين إذا كان ذلك ممكناً. لا تشارك المناشف أو الملاءات/البطانيات مع أشخاص آخرين في منزلك. إذا كنت مضطراً لاستخدام حمام يستخدمه الآخرون، فتأكد من مسح جميع الأسطح التي تم لمسها بمطهر بعد كل استخدام.

6. لا تشارك أدوات الأكل أو الشرب. اغسل أدوات الطعام بشكل طبيعي في غسالة الأطباق أو باليد بالماء الدافئ والصابون.

7. قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس وتخلص من المنديل في سلة مهملات بها كيس. ثم اغسل يديك.

8. اغسل يديك مراراً مستخدماً الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل في كل مرة تقوم بالغسل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاستخدم معقم يدين ذا أساس كحولي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.

ينبغي على أي أشخاص يخالطونك (بما في ذلك أي أشخاص في منزلك):

1. اغسل أيديهم مراراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فعليهم استخدام معقم يدين ذي أساس كحولي يحتوي على الكحول بنسبة 60% على الأقل.

2. ارتداء كمامة، على سبيل المثال كمامة من القماش أو كمامة جراحية إذا كانت متاحة. ينبغي أن يكونوا حريصين على عدم لمس أي أجزاء من الكمامة غير الأجزاء التي توضع حول الأذنين أو خلف الرأس فقط. لا تلمس المنطقة الأمامية للكمامة. ينبغي أن يغسلوا أيديهم بعد نزع الكمامة مباشرة. بالإضافة إلى ذلك، ينبغي أن يحاولوا الحفاظ على مسافة ستة أقدام منك؛ وعندما لا يكون ذلك ممكناً، تحديد وقتهم في الاقتراب منك بخمس دقائق أو أقل.

3. ارتداء القفازات التي تستخدم لمرة واحدة إذا كانوا مضطرين للاتصال المباشر بسوائل جسمك (اللعاب/ البصاق، المخاط، البول، البراز، القيء) أو التعامل مع غسيلك المتسخ. نزع القفازات بعناية دون لمس الجزء الخارجي من القفازات، والتخلص من القفازات وغسل أيديهم بالماء والصابون أو بمطهر كحولي لليدين.

ينبغي على أي أشخاص تضطر لمخالطتهم (بما في ذلك أي أشخاص في منزلك) مراقبة صحتهم والانتباه لإصابتهم بما يلي:

- حمى (درجة حرارة أكثر من 100.0 فهرنهايت). ينبغي عليهم قياس درجة حرارتهم صباحاً ومساءً.
- أعراض أخرى مثل السعال أو صعوبة التنفس أو ضيق التنفس أو القشعريرة أو الآلام العضلات أو الجسم أو الإرهاق أو التهاب الحلق أو الصداع أو احتقان أو سيلان الأنف أو بداية جديدة لفقدان حاسة التذوق أو الشم أو العثيان أو القيء أو الإسهال.

إذا كان لدى أي شخص خالطته أي من هذه الأعراض، ينبغي أن **يخضع للفحص** ثم يتعين عليه البقاء في المنزل أثناء انتظار النتائج. إذا احتاج الشخص إلى طلب رعاية طبية، ينبغي عليه الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص به قبل ذهابه وإخباره أنه ربما تعرض لمرض (COVID-19).

نصائح أخرى لمنع جراثيمك من الانتشار:

1. ينبغي وضع القفازات والمناديل والكمامات التي تستخدم لمرة واحدة 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 ضرورياً. تجنب نفض الغسيل المتسخ.
3. ينبغي تنظيف وتعقيم الأسطح في المنزل التي تلمسها أو التي تتسخ بسوائل جسمك (اللعاب/ البصاق، المخاط، البول، البراز، القيء) بمطهر منزلي وفقاً للإرشادات الموجودة على الملصق. ارتد قفازات أثناء التنظيف.
4. ينبغي تنظيف حمامك يومياً باستخدام مطهر منزلي وفقاً للإرشادات الموجودة على الملصق. ارتد قفازات أثناء التنظيف.

لديك أسئلة؟

يرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو مجلس الصحة المحلي أو إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس ل طرح أي أسئلة تراودك.

1. مقدم الرعاية الصحية الخاص بك

الاسم:

أو رقم الهاتف:

2. مجلس الصحة المحلي الخاص بك (البلدة/ المدينة)

البلدة أو المدينة:

اسم الشخص المسؤول:

أو

رقم الهاتف:

3. إدارة الصحة العامة بولاية ماساتشوستس

أخصائي الأوبئة المتاح عند الطلب

الهاتف: 983-6800 (617) (7 أيام في الأسبوع/ 24 ساعة في اليوم)

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

التاريخ المعطى للشخص في الحجر الصحي: _____

تم إعطاؤه من قبل (الاسم): _____

يمكن كتابة أي تعليمات محددة أخرى هنا أو إرفاقها مع وثائق إضافية (ينبغي الإشارة إلى إرفاق وثائق إضافية هنا):

