

# أشعر بصحة جيدة ولكن نتيجة الاختبار إيجابية: ما الذي يجب أن أفعله آنذاك؟



- سن الثانية أو أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس.
- عند السعال أو العطس ، غطي أنفك وفمك وتخلص من المناديل الورقية المستعملة واغسل يديك على الفور.
- اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون. استخدم معقم اليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون.
- استخدام حمام منفصل ، إذا أمكن ذلك.
- لا تشارك الأدوات المنزلية مثل الأواني والأكواب والمناشف أو الفراش.
- نظف وطهر المساحات والأسطح يوميًا. طالما أنك تشعر بصحة جيدة ، نظف وطهر مساحة العزل الخاصة بك لتجنب تعريض الآخرين للخطر.
- تجنب أي اتصال مع الآخرين أو الحيوانات الأليفة.
- تجنب استخدام الأماكن العامة أو المشتركة أو المتقاسمة.
- إذا كنت تعيش في مساحة معيشة مشتركة أو مجمع ، اسأل المدير لمعرفة الإرشادات المتعلقة بالحمامات واستخدام المساحات المشتركة الأخرى.
- تجنب استخدام وسائل النقل العام أو مشاركة الركوب أو سيارات الأجرة.
- راقب أعراضك. تشمل أعراض مرض كوفيد 19- الحمى والسعال وفقدان حاسة الشم أو التذوق. اتصل بطبيبك إذا بدأت تعاني من الأعراض وحدد موعدًا لمن أجل زيارة آمنة.
- ابحث عن علامات التحذير الطارئة مثل صعوبة التنفس أو ألم في صدرك أو عدم القدرة على البقاء مستيقظ أو شفاه مزرقة. اتصل بطبيبك أو الرعاية العاجلة فورًا إذا واجهت أيًا من هذه العلامات.

قد تندهنش من أن نتيجة اختبار كوفيد19-إيجابية فجأة ، خاصة إذا كنت تشعر بصحة جيدة ولم يكن لديك سبب للشك في ذلك. تذكر أن ما بين 20 و 40 بالمائة من الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بكوفيد-19 لا تظهر عليهم أعراض أبدًا ومن بين أولئك الذين تظهر عليهم الأعراض ، يعاني معظمهم من مرض خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية. الآن بعد أن تأكد إصابتك بالفيروس ، هناك خطوات مهمة يجب عليك اتخاذها لحماية نفسك وأحبائك ومجتمعك ووقف تفشي الفيروس.

## بق في المنزل واعزل نفسك.

حتى لو كنت تشعر بأنك طبيعي ، لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة وتجنب الاتصال الوثيق بالناس والحيوانات حتى مع أفراد أسرتك أو زملائك في السكن. تُعتبر العزلة أكثر الخطوات فعالية التي يمكنك اتخاذها لمنع انتشار الفيروس للآخرين. تأكد من الالتزام بهذه الإرشادات:

- أبقى في المنزل إلا إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية.
- اعتني بنفسك. احصل على قسط من الراحة وحافظ على رطوبتك.
- أبقى في غرفة منفصلة. إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، فقلل من الاتصال بأفراد الأسرة الآخرين قدر الإمكان.
- ارتد دائمًا قناع عندما تكون مع أفراد العائلة وفي الأماكن المشتركة واطلب من الجميع ارتداء قناع. إذا كنت لا تستطيع ارتداء القناع ، ابق على بعد 6 أقدام على الأقل. لا تضع الأقنعة على الأطفال دون

## متى يمكنني إنهاء العزل في المنزل ورؤية الآخرين مرة أخرى؟

إذا لم تظهر عليك أي أعراض مطلقاً ، فيمكنك العودة إلى العمل وروتينك المعتاد بعد 10 أيام من الحصول على نتيجة إيجابية لاختبار كوفيد-19.

إذا ظهرت عليك أعراض خفيفة إلى معتدلة ، فيمكنك العودة إلى الحياة العادية إذا استوفيت جميع هذه المعايير الثلاثة:

- أيام بعد ظهور الأعراض و
- 24 ساعة بدون حمى وبدون أدوية تقلل الحمى و
- تتحسن الأعراض الأخرى لكوفيد-19 (لاحظ أن بعض الأعراض مثل فقدان التذوق والشم يمكن أن تستمر لأشهر بعد الإصابة).

إذا كنت مصاب بشدة بمرض كوفيد-19- أو تعاني من جهاز مناعي ضعيف بسبب حالة صحية أو دواء ، فقد تضطر إلى البقاء في المنزل لمدة تصل إلى 20 يوم بعد ظهور الأعراض لأول مرة. يرجى التواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على تعليمات محددة.

للحصول على نسخة عبر الإنترنت:

زر [bit.ly/covidem Emergency](https://bit.ly/covidemEmergency) وانتقل إلى "وقت طلب العناية الطبية الطارئة" للحصول على قائمة كاملة بالعلامات الطبية الطارئة والتعليمات للحصول على رعاية طبية بأمان

تعرف على كيفية غسل يديك بشكل فعال على [www.cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing)

لمزيد من المعلومات بشأن كيفية تنظيف وتعقيم المساحات بأمان أثناء كوفيد-19، اذهب إلى [bit.ly/covid19clean](https://bit.ly/covid19clean)

# #TakeTheTest

Make your voice heard! Share your testing experience on social media