

أمور عليك فعلها إذا كنت مصابًا بمرض (COVID-19)

تعلّم كيف تعتني بنفسك وتحمي الآخرين

ما أعراض مرض (COVID-19)؟



- تشمل الأعراض الشائعة الحمى أو القشعريرة، والسعال، وضيق أو صعوبة في التنفس، والإجهاد، وآلام العضلات أو الجسم، والصداع، وفقدان حاسة التذوق أو الشم، والتهاب الحلق، واحتقان الأنف أو سيلانه، والغثيان أو القيء، والإسهال.
- قد لا تظهر أي أعراض على بعض الأشخاص.

من الأشخاص الأكثر عرضة لاحتمالية الإصابة بأمراض شديدة أو دخول المستشفى أو الوفاة بسبب مرض (COVID-19)؟

- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 50 عامًا فأكثر، خاصة من يبلغون 65 عامًا فأكثر.
- الحوامل.
- الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض الصحية المزمنة أيًا كانت أعمارهم.
- الأشخاص ذوو الإعاقات.
- الأشخاص الذين لم يتلقوا تطعيمًا ضد مرض (COVID-19).
- السكان ذوو البشرة السوداء واللاتينيون والسكان الأصليون، بسبب صحتهم العامة والتفاوتات الاجتماعية بينهم.

ماذا علي أن أفعل إذا أصبت بأعراض مرض (COVID-19)؟

• **أبلغ المخالطين لك.** أخبر الأشخاص الذين خالطتهم حتى يتمكنوا من إجراء الاختبار. ويشمل ذلك أي شخص خالطته قبل يومين من ظهور الأعراض (أو في تاريخ الاختبار إذا لم تكن لديك أعراض).



• **اطلب المساعدة في حالة الطوارئ.**

إذا كانت لديك صعوبة في التنفس أو ألم أو ضغط في صدرك أو إذا تحول لون شفطيك أو وجهك للون الأزرق أو الأبيض الشاحب، أو في حال وقوع أي حالة طارئة أخرى، فإذهب إلى المستشفى أو اتصل بالرقم 911 مباشرةً.



• **ابق في المنزل.** لا تذهب إلى المدرسة أو العمل. واتخذ الاحتياطات لحماية من معك في المنزل من الإصابة بالمرض. (انظر القسم "كيف أحمي الآخرين؟" في الصفحة 2).



• **اخضع للاختبار.** يقدم العديد من مقدمي الرعاية الصحية والصيدليات الاختبار.



• **تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية**

الذي تتعامل معه واسأله عن العلاج.

اتصل هاتفياً أو أجر مكالمة فيديو عندما يكون ذلك ممكناً. يقلل العلاج من احتمالية الإصابة

بأمراض شديدة بسبب مرض (COVID-19) ودخول المستشفى، ويعمل بشكل أفضل عند تلقيه مباشرةً بعد الإصابة بالمرض. للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

nyc.gov/health/coviddtreatments.

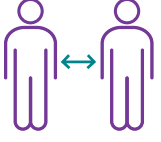
متى يمكنني مغادرة منزلي بعد إصابتي بالمرض؟

- إذا كانت لديك أعراض، فابق في المنزل حتى يتبين عدم إصابتك بالحمى خلال 24 ساعة على الأقل دون تناول دواء خافض للحرارة (مثل Tylenol) وإلى أن تتحسن أعراضك الأخرى.
- اتبع الاحتياطات الواردة في القسم "كيف أحمي الآخرين؟" (الموجود جهة اليسار) عندما تكون مريضًا في المنزل ولمدة خمسة أيام بعد عودتك إلى المدرسة أو العمل أو الأنشطة الأخرى، حيث لا يزال بإمكانك نقل الفيروس للآخرين.
- إذا لم تظهر عليك الأعراض مطلقًا ولكن نتيجة اختبارك إيجابية لمرض (COVID-19)، فلن تحتاج إلى البقاء في المنزل ولكن يجب عليك اتخاذ الاحتياطات اللازمة لمدة خمسة أيام من تاريخ الاختبار لتقليل خطر نقل الفيروس للآخرين.

- إذا أصبت بالحمى أو بدأت تشعر بالسوء بعد استئناف أنشطتك المعتادة، فابق في المنزل وابتعد عن الآخرين مرة أخرى حتى يتبين عدم إصابتك بالحمى خلال 24 ساعة على الأقل دون تناول دواء خافض للحرارة، وإلى أن تتحسن أعراضك الأخرى. بعد ذلك، اتخذ الاحتياطات اللازمة خلال الأيام الخمسة القادمة.

كيف أحمي الآخرين؟

اتبع هذه الاحتياطات لحماية الآخرين عندما تكون مريضًا في المنزل ولمدة خمسة أيام بعد عودتك إلى المدرسة أو العمل أو الأنشطة الأخرى:



- حافظ على التباعد الاجتماعي:

• ابق في غرفة منفصلة واستخدم حمامًا منفصلًا، إذا أمكن.

• ابتعد عن الآخرين خاصة الأشخاص الذين تزداد احتمالية إصابتهم بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة.

- ارتد كمامة:

• ارتد كمامة مقاسها مناسب عندما تكون بالقرب من الآخرين. اطلب منهم ارتداء كمامة عندما يكونون بالقرب منك.

• قم بتغطية فمك عند السعال أو العطس بمنديل أو بذراعك.

- نظف:

• اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون.

• نظف الأسطح التي تلمسها كثيرًا.

• لا تشارك المناشف أو الطعام أو الأواني مع الآخرين.

- احرص على التهوية:

• افتح النوافذ والأبواب.

• استخدم منظم هواء قابلًا للحمل.

• شغل مراوح المرحاض وموقد الطهي التي تسحب الهواء إلى أعلى.



هل تحتاج إلى مساعدة؟

للحصول على مساعدة بشأن العثور على مقدم خدمات، اتصل بالرقم 311 أو 844-692-4692.

لا تفوت أي جرعة لقاح. الحصول على اللقاح هو الطريقة الأفضل لوقاية نفسك من الإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة أو دخول المستشفى أو الوفاة. وتقلل لقاحات مرض (COVID-19) أيضًا من احتمالية الإصابة بهذا المرض لمدة طويلة (الأعراض التي تستمر لأشهر أو لمدة أطول بعد الإصابة بمرض (COVID-19)). للمزيد من المعلومات عن التطعيم ضد مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة nyc.gov/covidvaccine.