

## التعامل مع حالات مرض (COVID-19) في مكان العمل: ما يحتاج أصحاب العمل إلى معرفته

من الممكن أن يلعب أصحاب العمل دورًا مهمًا في مساعدة مدينة نيويورك (NYC) على منع انتشار مرض (COVID-19) من خلال التعامل بسرعة مع حالات مرض (COVID-19) في أماكن العمل. يقدم هذا الدليل إجابات على الأسئلة المتعلقة بكيفية التعامل مع الحالات المؤكدة أو المحتملة لمرض (COVID-19) في مكان عملك. هذا المستند ليس موجّهًا إلى مرافق الرعاية الصحية أو المرافق السكنية الجماعية.

يرجى مراجعة [صفحة الإنترنت الخاصة بولاية نيويورك \(NYS\)](#) لمعرفة ما إذا كان مجال عملك له متطلبات محددة من الولاية. قد تكون الموارد التالية مفيدة لك ولموظفيك:

- [ما يحتاج سكان نيويورك إلى معرفته حول مرض \(COVID-19\)](#)
- [مرض \(COVID-19\): فهم الحجر الصحي والعزل](#)
- [اختبار مرض \(COVID-19\): أسئلة شائعة](#)
- [ما يجب عليك فعله إذا كنت مصابًا بمرض \(COVID-19\)](#)

للحصول على معلومات وإرشادات وموارد إضافية حول مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة صفحة مرض (COVID-19) التابعة لإدارة الصحة والسلامة العقلية في NYC (إدارة الصحة) على الرابط [.nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

كيف سيعرف أصحاب العمل أن أحد الموظفين مصاب بمرض (COVID-19)؟  
يمكنك المعرفة مباشرة من الموظف أو يمكن أن تتصل بك إدارة الصحة في NYC.

ما هي الخطوات التي يجب أن يتخذها أصحاب العمل عندما يعلمون أن أحد الموظفين مصاب بمرض (COVID-19)؟  
تأكد من أن الموظف حصل على اختبار تشخيصي للفيروس (على سبيل المثال، اختبار جزيئي مثل اختبار PCR أو اختبار المستضد) وليس اختبارًا للأجسام المضادة.

- حدد ما إذا كان الموظف في مكان عملك أثناء فترة العدوى (المحددة أدناه) مما قد يعرض الآخرين للإصابة بمرض (COVID-19). تأكد من فهمه لكيفية العزل بأمان في المنزل ومتى يمكنه العودة إلى العمل. نوصيك أيضًا بتقديم معلومات حول كيفية [الوصول إلى الموارد](#) والحصول على إجازة مدفوعة الأجر، إذا كنت مؤهلًا.
- إذا كان الموظف في مكان العمل خلال فترة العدوى، فحدد كل شخص كان [مخالطًا](#) للموظف في فترة العدوى.
- استبعد جميع المخالطين من مكان العمل (ما لم يستوفوا استثناء للحجر الصحي، كما هو موضح أدناه) وأبلغهم أنه [وفقًا لمتطلبات وزارة الصحة في ولاية نيويورك \(NYSDOH\)](#)، يجب عليهم البقاء في المنزل والانفصال عن الآخرين (بما في ذلك أفراد الأسرة) لمدة 10 أيام من تاريخ آخر مخالطة. يجب أن يستمروا في مراقبة أنفسهم للحمى أو أعراض مرض (COVID-19) الأخرى لمدة أربعة أيام بعد انتهاء الحجر الصحي. في حالة ظهور أعراض يجب عزل أنفسهم والاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم وإجراء اختبار مرض (COVID-19).

- أرسل معلومات عن الحالة والمخالطين حتى يمكن تسجيلهم في برنامج NYC Test & Trace Corps من خلال استكمال هذا [النموذج للإبلاغ عن التعرض لمرض \(COVID-19\) في المرافق](#). يمكنك التواصل بفريق المرافق في إدارة الصحة عن طريق البريد الإلكتروني [facilities@health.nyc.gov](mailto:facilities@health.nyc.gov)، أو الاتصال بالرقم 866-692-3641، إذا كنت تواجه مشكلة في النموذج.

- أبلغ إدارة الصحة في NYC عن أي حالات لمرض (COVID-19) في المرفق الخاص بك باستخدام [نموذج التعرض إلى مرض \(COVID-19\) في المرافق](#). إذا قررت إدارة الصحة في NYC أن هناك حاجة إلى متابعة إضافية، فسيتم الاتصال بك لإبلاغك بالتعليمات.

تأكد من اتخاذ الإجراءات في مكان العمل للحد من خطر انتقال مرض (COVID-19):

- الحد من سعة الإشغال في الأماكن المشتركة، مثل غرف الغداء أو الاستراحة، وغرف تبديل الملابس، وأماكن ثقب بطاقات الوقت ودورات المياه.

- شجع ارتداء أقنعة الوجه في الأماكن الداخلية بغض النظر عن حالة الحصول على اللقاح.
- افرض التباعد الجسدي بين الموظفين، ويشمل في قاعات المؤتمرات والاجتماعات.
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في التحقيق في مجموعة من الحالات في المرفق الخاص بك أو كانت لديك أسئلة إضافية حول التعامل مع حالة إصابة بمرض (COVID-19) و/أو تحديد المخالطين في المرفق الخاص بك، فيرجى التواصل مع إدارة الصحة في NYC عن طريق الاتصال بالرقم 866-692-3641.
- انظر [الملحق: تحديد المخالطين وتقديم المعلومات إلى برنامج NYC Test & Trace Corps](#) للحصول على مزيد من المعلومات.

### هل هناك استثناءات من الحجر الصحي؟

لا تحتاج الفئات التالية من الأشخاص التالية إلى الحجر الصحي ويمكنهم الحضور إلى العمل ما داموا لم تظهر عليهم أعراض مرض (COVID-19):

- أي شخص حصل على اللقاح بالكامل ضد مرض (COVID-19). اللقاح الكامل يعني مرور على الأقل أسبوعين بعد تلقيهم الجرعة الثانية من لقاح يتكون من جرعتين (مثل لقاح فايزر-بيونتك أو موديرنا) أو أسبوعين بعد تلقي لقاح من جرعة واحدة (مثل لقاح جونسون وجونسون/جانسن). كما أن الأشخاص الذين حصلوا على سلسلة كاملة من لقاحات مرض (COVID-19) بلقاح تم اعتماده من منظمة الصحة العالمية (WHO) للاستعمال في حالات الطوارئ يُعتبرون "حاصلين على اللقاح بالكامل". قائمة اللقاحات المعتمدة لدى WHO متاحة [هنا](#).
- أي شخص تم تأكيد إصابته مختبرياً بمرض (COVID-19) في الأشهر الثلاثة الماضية وتعافى. يتم احتساب مدة الثلاثة أشهر من تاريخ ظهور أعراض مرض (COVID-19) على الشخص لأول مرة، أو تاريخ أول اختبار تشخيصي إيجابي إذا لم تظهر عليه أعراض.
- ملحوظة: لم يعد العمال الأساسيون معفيين من الحجر الصحي ما لم يكونوا ضمن إحدى فئات الإعفاء المذكورة أعلاه.

### ما هي فترة العدوى للشخص المصاب بمرض (COVID-19)؟

فترة العدوى هي الفترة التي يحتمل أن ينشر خلالها شخص مصاب بمرض (COVID-19) الفيروس للآخرين (أو عندما يكون معدياً):

- يكون تاريخ بدء فترة العدوى قبل يومين من ظهور الأعراض الأولى على الشخص أو قبل يومين من تاريخ اختبار مرض (COVID-19) إذا لم تظهر عليه الأعراض مطلقاً.
- يكون تاريخ انتهاء فترة العدوى بعد 10 أيام من ظهور الأعراض الأولى على الشخص أو بعد 10 أيام من تاريخ اختبار مرض (COVID-19) إذا لم تظهر عليه الأعراض مطلقاً.

تاريخ الاختبار هو التاريخ الذي تم فيه أخذ عينة من الأنف أو الحلق أو عينة اللعاب.

### من هو المخالط؟

المخالط هو الشخص الذي كان على بعد 6 أقدام لمدة 10 دقائق على الأقل خلال فترة 24 ساعة لشخص مصاب بمرض (COVID-19) خلال فترة العدوى، بغض النظر عن استخدام غطاء الوجه أو وجود زجاج شبكي أو عوائق أخرى.

إضافةً إلى ذلك، يمكن اعتبار الأشخاص الآخرين مخالطين في مواقف معينة، بما في ذلك ما يلي:

- عندما لا يمكن مراقبة المسافة الجسدية أو الحفاظ عليها باستمرار
- عندما يشارك الأشخاص في أنشطة تتطلب إطلاق المزيد من الهواء (مثل التمارين القوية أو الغناء أو العزف على آلات النفخ أو النحاس) في مكان مغلق

إذا كانت لديك أسئلة حول المخالطين، فاتصل بإدارة الصحة NYC في على الرقم 866-692-3641، واختر خيارات الإبلاغ عن المنشآت واطلب التحدث إلى أخصائي علم الأوبئة الطبي. الاستشارة متاحة من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 5 مساءً.

متى يمكن للموظف العودة إلى العمل إذا كان مصابًا بمرض (COVID-19)؟  
يجب على أي شخص تأكدت إصابته بمرض (COVID-19) أن يبقى في المنزل (عزل) حتى يتحقق كل ما يلي:

- مرور 10 أيام على الأقل منذ أن بدأ ظهور الأعراض عليهم
- عدم الإصابة بالحمى خلال آخر 24 ساعة بدون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة
- تحسن الحالة المرضية بشكل عام

إذا لم تظهر أعراض على الشخص مطلقاً، فيجب عليه البقاء في المنزل لمدة 10 أيام من تاريخ الاختبار.

متى يمكن للموظف العودة إلى العمل إذا ظهرت عليه أعراض الإصابة بمرض (COVID-19)؟

أي شخص تظهر عليه أعراض مرض (COVID-19)، بما في ذلك ارتفاع درجة الحرارة إلى 100.0 درجة فهرنهايت أو أكثر، أو السعال، أو فقدان حاسة التذوق أو الشم، أو ضيق تنفس بدأ خلال الأيام العشرة (10) الماضية، لا يمكنه الذهاب إلى العمل إلا إذا:

- لم يُطلب منه الحجر الصحي (على سبيل المثال، لم يتم تحديده على أنه مخالط لشخص مصاب بمرض (COVID-19)).
- كانت نتيجة اختبار سلبية من خلال اختبار تشخيصي ولم يصب بالحمى خلال آخر 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة.
- يجب أن يكون الاختبار التشخيصي السلبي اختبارًا جزيئيًا (مثل اختبار PCR). اختبار تشخيص المستند أو اختبار الأجسام المضادة غير مقبول لهذا الغرض. يجب أن يسأل الأشخاص مقدم الرعاية قبل أن يحصلوا على الاختبار للتأكد من حصولهم على النوع الصحيح من الاختبار. عندما يسعى شخص ما للعودة إلى العمل بعد ظهور الأعراض عليه ولكن قبل نهاية فترة العزل، فيجب عليك التحقق من أن نتيجة الاختبار السلبية كانت من اختبار تشخيصي جزيئي (PCR).
- أو مرّ ما لا يقل عن 10 أيام منذ بدء الأعراض ولم يصب بالحمى خلال آخر 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة وتحسنت حالته المرضية بشكل عام

بالنسبة للأشخاص الذين ظهرت عليهم أعراض تبدأ بعد أقل من ثلاثة أيام من تلقي لقاح مرض (COVID-19):

- اعتبرها عدوى محتملة لمرض (COVID-19) (استبعدهم من العمل) إذا كانت الأعراض تشمل السعال وضيق التنفس وسيلان الأنف والتهاب الحلق وفقدان التذوق أو الشم والحمى والغثيان والقيء أو الإسهال.
- يمكن للأشخاص الحضور إلى العمل إذا كانت الأعراض الوحيدة هي التعب أو الصداع أو القشعريرة أو آلام العضلات أو المفاصل. ومع ذلك، إذا استمرت الأعراض لأكثر من يومين، فاعتبرها عدوى محتملة لمرض (COVID-19) (استبعدهم من العمل).

إذا كانت لديك أسئلة حول حالة معينة لم تتناولها الإرشادات الواردة في هذا القسم، فاتصل بإدارة الصحة في NYC على الرقم 866-692-3641 لاستشارة أخصائي أوبئة، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً.

هل يحتاج الموظف الذي أصيب بمرض (COVID-19) أو أعراض مرض (COVID-19) أو طُلب منه الحجر الصحي إلى ملاحظة من الطبيب أو إجراء اختبار مرض (COVID-19) للعودة إلى العمل بمجرد إتمام عزله أو حجره الصحي؟ لا. إذا أكمل العزل أو الحجر الصحي فلن يحتاج إلى أي وثائق للعودة إلى العمل. لا يحتاج إلى ملاحظة من الطبيب أو ملاحظة من إدارة صحة NYC أو نتيجة اختبار سلبية من مختبر. يوصى بشدة بعدم طلب نتائج اختبار مرض (COVID-19) سلبية بعد العزل، حيث قد يكون اختبار الشخص إيجابيًا لمرض (COVID-19) لعدة أسابيع أو أشهر بعد الإصابة على الرغم من أنه لم يعد معديًا.

تم التعرف على شخص في مكان عملي على أنه مخالط لشخص مصاب بمرض (COVID-19). هل يمكنه العودة إلى العمل قبل نهاية فترة الحجر الصحي إذا كانت نتيجة اختبار سلبية لمرض (COVID-19)؟ لا. يجب أن يبقى الشخص في المنزل لمدة 10 أيام. بعد انتهاء فترة الحجر الصحي التي تبلغ 10 أيام، وخاصة في الأيام الأربعة الأولى بعد انتهائها، يجب على الأشخاص الاستمرار في مراقبة الأعراض والالتزام بالصارم باحتياطات مرض

(COVID-19) مثل ارتداء غطاء للوجه وممارسة التباعد الجسدي والنظافة الجيدة لليدين لأن الشخص يظل معرضًا لخطر الإصابة بمرض (COVID-19) لمدة تصل إلى 14 يومًا بعد التعرض للفيروس.

إذا كان لدى شخص أعراض مرض (COVID-19) ولكن لم يحصل بعد على اختبار مرض (COVID-19) (أو كانت نتائج الاختبار غير معروفة)، فهل يلزم تحديد المخالطين لهذا الشخص وإخبارهم بأن عليهم الحجر الصحي؟ الحجر الصحي للمخالطين يتحدد على أساس الاختبار (نتيجة اختبار تشخيصية إيجابية لمرض (COVID-19)) حين يثبت أن الشخص الذي كانوا مخالطين له مصاب بمرض (COVID-19). إذا كان هناك اشتباه قوي في الإصابة بمرض (COVID-19) بناءً على الأعراض أو الاختلاط بحالة إصابة مؤكدة، فقد يكون هناك ما يبهر الحجر الصحي للمخالطين بناءً على نتائج المختبر. يمكنك الاتصال بإدارة الصحة في NYC على الرقم 866-692-3641 للتشاور مع أخصائي علم أوبئة، حيث يلزم إجراء تقييم لكل حالة على حدة. الاستشارة متاحة من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً.

هل يجب على مخالطي شخص موجود في الحجر الصحي أيضًا الالتزام بالحجر الصحي؟ لا يحتاج مخالطو شخص موجود في الحجر الصحي إلى البقاء في المنزل ما لم تكن نتيجة اختباره لمرض (COVID-19) إيجابية. يجب أن يسعى المخالطون الذين تظهر عليها الأعراض إلى الحصول على الرعاية واختبار مرض (COVID-19).

إذا حصل شخص ما على لقاح ضد مرض (COVID-19)، فهل لا يزال يتوجب عليه الحجر الصحي إذا تم تحديده على أنه مخالط؟

لا. الأشخاص الذين حصلوا على اللقاح بالكامل لا يحتاجون إلى الحجر الصحي بعد المخالطة. ومع ذلك، إذا ظهرت عليهم أعراض مرض (COVID-19)، فيجب عليهم البقاء في المنزل (معزولين) ويجب تقييمهم لمرض (COVID-19).

هل يحتاج الموظفون إلى الحجر الصحي واستبعادهم من العمل بعد السفر؟ في ولاية نيويورك، الحجر الصحي غير مطلوب بعد السفر المحلي أو الدولي. يوصى بأن يتبع الأشخاص [إرشادات السفر](#) الخاصة بمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)، والتي تتضمن توصية للأشخاص غير الحاصلين على اللقاح بالحجر الصحي بعد السفر. رغم أن الحجر الصحي غير مطلوب، يمكن لأصحاب العمل تنفيذ متطلبات أكثر تقييدًا لموظفيهم (على سبيل المثال، فرض عدم عودة الموظفين إلى العمل لفترة محددة من الوقت بعد السفر).

هل يمكن للموظف الذي تم اختباره لمرض (COVID-19) الحضور إلى العمل أثناء انتظار نتيجة الاختبار؟ إذا كان لدى أحد الموظفين أعراض مرض (COVID-19) خلال آخر 10 أيام فيجب عليه البقاء في المنزل أثناء انتظار نتائج الاختبار. ويمكنه العودة إلى العمل فقط عندما يتم استيفاء المعايير المذكورة أعلاه.

إذا لم تظهر على أحد الموظفين أعراض مرض (COVID-19) ولم يكن قد خالط مؤخرًا شخص مصاب بمرض (COVID-19)، فيمكنه الحضور إلى العمل أثناء انتظار نتائج الاختبار.

هل يمكنني مشاركة معلومات شخص مصاب بمرض (COVID-19) مع الموظفين الآخرين لدي؟ لا، يجب ألا تكشف عن هوية الشخص المصاب بمرض (COVID-19) (غير موظفي إدارة الصحة في NYC الذين يساعدون في التحقيق) أو مشاركة المعلومات حول الشخص الذي يمكنه التعرف عليه، بما في ذلك مكان عمله أو أي معلومات حول الأعراض التي قد تكون لديه. هذه المعلومات معلومات صحية سرية. سيساعد الحفاظ على السرية في تشجيع الأشخاص الآخرين على الإفصاح عندما يكون لديهم مرض (COVID-19).

هل أحتاج إلى إجراء أي تنظيف أو تطهير خاص في المناطق التي يستخدمها الأشخاص المصابون بمرض (COVID-19)؟

أغلق المناطق التي استخدمها الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بمرض (COVID-19) الذين كانوا في مكان العمل خلال فترة العدوى. راجع إرشادات CDC حول [تنظيف منشأتك وتطهيرها](#).

ماذا لو حصل شخص ما في مكان عملي على اختبار الأجسام المضادة لمرض (COVID-19)؟  
يجب ألا تستخدم نتيجة اختبار الأجسام المضادة الإيجابية أو السلبية لاتخاذ أي قرارات بشأن إمكانية الذهاب إلى العمل. لا يمكن استخدام اختبارات الأجسام المضادة لمرض (COVID-19) لاكتشاف ما إذا كان شخص ما مريضًا أو مصابًا حاليًا أو ما إذا كان شخص ما لديه مناعة ضد الفيروس.

أين يمكن للناس إجراء اختبار مرض (COVID-19)؟  
يمكن للأشخاص العثور على موقع اختبار بالقرب منهم على [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest). تجري العديد من المواقع الاختبار بدون تكلفة، بغض النظر عن حالة الهجرة أو التأمين. ذكّر الموظفين بضرورة إخبارك على الفور إذا حصلوا على نتيجة اختبار تشخيصي إيجابية.

## الملحق: تحديد المخالطين وتقديم المعلومات إلى برنامج NYC Test & Trace Corps

### قائمة مراجعة:

- تأكد من أن الحالة كانت في الموقع خلال فترة العدوى.
- حدد الأشخاص الذين كانوا مخالطين للحالة خلال فترة العدوى (انظر المثال أدناه).
- أبلغ المخالطين الذين يجب عليهم الالتزام بالحجر الصحي.
- قدم معلومات عن المخالطين إلى إدارة الصحة في NYC.

مثال:

جاء موظف للعمل يوم 20 أبريل وعمل من المنزل في الأيام الأخرى. وظهرت عليه الأعراض لأول مرة يوم 21 أبريل. هذا يعني أن بداية فترة العدوى هي 19 أبريل (يومان قبل بدء الأعراض) ونهاية فترة العدوى هي 1 مايو (بعد بدء الأعراض بمدة 10 أيام).

19 أبريل	20 أبريل	21 أبريل	22 أبريل	23 أبريل	24 أبريل	25 أبريل	26 أبريل	27 أبريل	28 أبريل	29 أبريل	30 أبريل	1 مايو
بداية فترة العدوى	حضور الموظف إلى العمل	ظهور الأعراض على الموظف لأول مرة										نهاية فترة العدوى

أفاد الموظف أن اثنين من زملائه في العمل جاءوا إلى محطة عمله في 20 أبريل لمدة 15 دقيقة لمناقشة خطة المشروع. كانوا جميعًا يرتدون أغطية للوجه ولكن كانت المسافة بينهم ثلاثة أقدام فقط.

يجب عليك الآن إكمال آخر عنصرين في قائمة التحقق.

- أبلغ المخالطين بتعرضهم لشخص مصاب دون الكشف عن هوية الموظف المصاب بمرض (COVID-19) أو المخالطين الآخرين المحددين.
  - تتضمن فئات المخالطين التي تدرج في إحدى فئات استثناءات الحجر الصحي (الذين حصلوا على اللقاح بالكامل أو أصيبوا بمرض (COVID-19) في الأشهر الثلاثة الماضية كما هو موضح في قسم الأسئلة المتكررة أعلاه) ولا تحتاج إلى الحجر الصحي ويمكنها القدوم إلى العمل.
- قم بإبلاغ المخالطين الذين لا يندرجون في إحدى فئات الاستثناءات أن عليهم الالتزام بالحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد تاريخ آخر اتصال لهم مع الموظف المصاب بمرض (COVID-19). راجع [نموذج النص](#) أدناه للحصول على المعلومات التي يجب أن تقدمها عند التواصل مع المخالطين.
- أرسل قائمة بالمخالطين إلى برنامج [NYC Test and Trace Corps](#) باستخدام [نموذج التعرض إلى مرض \(COVID-19\) في المرافق](#).
  - يجب أن تتضمن قائمة مخالطي الموظف المصاب بمرض (COVID-19) الاسم الأول والأخير لزملاء العمل وأرقام الهواتف وتاريخ آخر اتصال بالموظف. قد تكون تواريخ الميلاد والعناوين مفيدة ولكن ليس من الضروري ذكرها.
  - يرجى ذكر جميع المخالطين، بما في ذلك الأشخاص الذين حصلوا على اللقاح بالكامل أو الذين أصيبوا بمرض (COVID-19) في آخر 90 يومًا وتعافوا.
  - إذا كنت تواجه مشكلة في إرسال قائمة المخالطين باستخدام نموذج التعرض إلى مرض (COVID-19) في المرافق، فتواصل مع فريق المرافق في إدارة الصحة على [features@health.nyc.gov](mailto:features@health.nyc.gov)، أو اتصل بالرقم 866-692-3641.

## نموذج النص:

فيما يلي مثال على اللغة التي يمكنك استخدامها لإخطار المخالطين بتعرضهم المحتمل لحالة إصابة مؤكدة بمرض (COVID-19):

"نحن نتواصل معك لإبلاغك باحتمال تعرضك لشخص مصاب بمرض (COVID-19) بتاريخ [أدخل التاريخ]. وفقًا لإدارة صحة NYC، يجب عليك إكمال 10 أيام من الحجر الصحي بدءًا من التاريخ الذي قد تكون تعرضت فيه. ويشمل الحجر الصحي البقاء في المنزل والانفصال عن الآخرين في المنزل، إلا إذا كنت بحاجة إلى طلب رعاية طبية أو احتياجات أساسية مثل الطعام.

يجب عليك أيضًا مراقبة نفسك لمراقبة أعراض مرض (COVID-19) لمدة 14 يومًا بعد التاريخ الذي ربما تكون قد تعرضت فيه بما في ذلك قياس درجة حرارتك مرة واحدة على الأقل يوميًا وإجراء اختبار إذا ظهرت عليك أي أعراض. تشمل الأعراض الشائعة لمرض (COVID-19) الحمى والسعال وصعوبة التنفس وفقدان التذوق أو الشم. للحصول على قائمة كاملة بالأعراض، زر الرابط [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) واذهب إلى صفحة "Symptoms and Care" (الأعراض والرعاية). قد ترغب في إجراء الاختبار حتى لو لم تكن لديك أعراض. للعثور على موقع لاختبار مرض (COVID-19) بالقرب منك، زر الرابط [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest). توفر العديد من المواقع الاختبار دون أي تكلفة عليك.

للحصول على الموارد والدعم أثناء الحجر الصحي، زر الرابط [nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care](https://nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care)، أو اتصل بالرقم 212-268-4319. تشمل الموارد والدعم المساعدة في كيفية الوصول إلى أماكن إقامة فندقية مجانية أثناء الحجر الصحي أو العزل، والموارد الغذائية، والإجازة المرضية مدفوعة الأجر لنفسك أو لرعاية الطفل الذي يحتاج إلى عزل أو حجر صحي.

فيما يلي موارد إضافية حول مرض (COVID-19):

- [ما يحتاج سكان نيويورك إلى معرفته حول مرض \(COVID-19\)](#)
- [اختبار مرض \(COVID-19\): أسئلة شائعة](#)
- [مرض \(COVID-19\): فهم الحجر الصحي والعزل](#)
- [ما يجب عليك فعله إذا كنت مصابًا بمرض \(COVID-19\)](#)
- [دليل الموارد لمرض \(COVID-19\) في مدينة نيويورك](#)

للحصول على معلومات إضافية، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus). إذا كانت لديك أسئلة، فاتصل بالرقم 311.

8.30.21

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.