

# ما يجب عليك فعله إذا كنت مصابًا بمرض (COVID-19)

## تعلّم كيف تعتني بنفسك والآخرين في المنزل.



### ما هي أعراض مرض (COVID-19)؟

- هناك مجموعة متنوعة من الأعراض، بدءًا من الأعراض الخفيفة إلى الحادة. بعض الناس ليست لديهم أية أعراض.
- تشمل الأعراض الأكثر شيوعًا الحمى أو القشعريرة، والسعال، وضيق التنفس أو صعوبة التنفس، والإجهاد، وآلام العضلات أو الجسم، والصداع، وفقدان حاسة التذوق أو الشم، والتهاب الحلق، واحتقان أو الأنف أو سيلانها، والغثيان أو القيء، والإسهال.

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



- **ابق في المنزل!** لا تغادر المنزل إلا للحصول على اختبار مرض (COVID-19) أو الرعاية الطبية الأساسية أو لشراء الاحتياجات الأساسية مثل مواد البقالة، إذا لم يتمكن أحد من توصيلها إليك. لا تذهب إلى العمل حتى لو كنت موظفًا أساسيًا.



- **استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك!** استخدم الهاتف أو التطبيب عن بعد إن أمكن.



- **قم بإجراء الاختبار!** إذا كان مقدم الخدمة لديك لا يقدم خدمة عمل الاختبار، فتفضل بزيارة [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) أو اتصل برقم **311** للعثور على موقع اختبار قريب منك. تقدم العديد من المواقع اختبارًا مجانيًا.



- **اتصل برقم 911 في حالة الطوارئ!** إذا كانت لديك صعوبة في التنفس أو ألم أو ضغط في صدرك، أو كنت مرتبكًا أو لا يمكنك البقاء مستيقظًا، أو إذا تحول لون شفثيك أو وجهك للون مائل للزرقة، أو أي حالة طارئة أخرى فاذهب إلى المستشفى أو اتصل برقم **911** على الفور.

### إذا كنت مضطرًا لمغادرة منزلك:



- تجنب الأماكن المزدحمة.
- ابق على بُعد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.

• ارتد غطاءً للوجه.

- اغسل يديك قبل أن تخرج، واستخدم معقم اليدين المحتوي على الكحول أثناء وجودك بالخارج.



### من هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19) بشكل خطير؟

- بين البالغين، يزداد خطر الإصابة بالمرض الخطير مع تقدم العمر، ويكون كبار السن أكثر عرضة للخطر.
- الأشخاص من أي عمر الذين يعانون من حالات مرضية كامنة، مثل:
  - السرطان
  - أمراض الكلى المزمنة
  - مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)
  - ضعف جهاز المناعة من زراعة الأعضاء
  - السمنة المفرطة
  - أمراض القلب الخطيرة
  - فقر الدم المنجلي
  - داء السكري من النوع 2
- إذا كانت لديك حالة مرضية كامنة تزيد من خطر تعرضك للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض حادة، أو كان سنك 65 عامًا أو أكثر، ففكر في البقاء في المنزل قدر الإمكان لحماية نفسك.



## متى يمكنني مغادرة منزلي بعد إصابتي بالمرض؟

إذا كنت مريضًا، ابق في المنزل حتى:

- تمر عليك عشرة أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض.
- تصبح بلا حمى خلال الـ 24 ساعة السابقة دون تناول أدوية خفض الحمى.
- تكون حالتك المرضية قد تحسنت بشكل عام.

إذا كانت نتيجة اختبارك لمرض (COVID-19) إيجابية من خلال الاختبار التشخيصي (الفيروس) عن طريق المسحة أو اللعاب ولكن لم تظهر عليك أي أعراض، فابق في المنزل لمدة 10 أيام من تاريخ الاختبار.



## هل تحتاج إلى مساعدة؟

إذا لم يكن لديك طبيب ولكنك تحتاج إلى طبيب، اتصل برقم الهاتف **844-692-4692**. ستقدم مدينة نيويورك الرعاية بغض النظر عن حالة الهجرة أو القدرة على الدفع. للمزيد من المعلومات عن مرض (COVID-19)، اتصل برقم **311** أو تفضل بزيارة [nyc.gov/coronavirus](http://nyc.gov/coronavirus).

## إذا كنت مصابًا بمرض (COVID-19) أو بأعراض مرض (COVID-19) وتعيش مع أشخاص آخرين:

- حافظ على وجود مسافة مادية:
  - لا تستقبل زوارًا.
  - ابق على بُعد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.
  - ابق في غرفة منفصلة إذا أمكن.
  - قُم بالنوم في وضع عكسي إذا كنت تشارك الفراش مع شخص آخر، أو ليقيم أحدكما بالنوم على الأريكة.
  - أبقِ الأشخاص المرضى منفصلين عن غيرهم، خاصة المعرضين لخطر الإصابة بالأعراض الخطيرة للمرض.
- فكر في الإقامة في أحد الفنادق المخصصة للوقاية من مرض (COVID-19)، مجانًا. تفضل بزيارة [nyc.gov/covid19hotel](http://nyc.gov/covid19hotel) أو اتصل برقم **844-692-4692**.
- مارس التغطية:
  - ارتدِ غطاء للوجه، خاصة عندما تكون على مسافة أقل من 6 أقدام من الآخرين.
  - قُم بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو بذراعك.
- حافظ على النظافة العامة:
  - قُم برمي المناديل في صندوق القمامة مباشرة بعد الاستخدام.
  - اغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية، خاصة بعد السعال أو العطاس.
  - استخدم معقم اليدين المحتوي على الكحول إذا كنت غير قادر على غسل يديك.
  - قُم بتنظيف الأسطح التي تلمسها باستمرار مثل مقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة والصنابير والمقابض والهواتف وأجهزة التحكم عن بُعد.
  - اغسل المناشف وملاءات الفراش والملابس في الإعداد الذي يستخدم أعلى درجة حرارة ممكنة باستخدام منظف الغسيل المعتاد الخاص بك وجففها تمامًا.
  - لا تشارك الطعام أو أدوات المائدة مع الآخرين واطفئها بعد كل استخدام.

