

## توصيات لاختبار مرض (COVID-19) في NYC

### احصل على الاختبار! يجب على جميع سكان نيويورك الحصول على اختبار مرض (COVID-19).

لمنع انتشار مرض (COVID-19)، يجب أن يحصل سكان نيويورك على الاختبار بشكل دوري، بغض النظر عما إذا كانت لديهم أعراض. هذا المستند بمثابة دليل لعدد المرات التي ينبغي على سكان نيويورك أن يحصلوا فيها على الاختبار. لمزيد من المعلومات حول الاختبار، تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

يجب على موظفي الرعاية الصحية والموظفين الأساسيين الآخرين والموظفين الذين هم على اتصال شخصي بالآخرين بسبب طبيعة وظيفتهم - يجب عليهم الحصول على الاختبار مرة واحدة شهريًا (انظر الصفحة 2).

للعثور على موقع اختبار بالقرب منك، تفضل بزيارة [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) أو أرسل رسالة بها عبارة "COVID TEST" إلى الرقم 855-48. العديد من مواقع الاختبار مجانية، بما في ذلك جميع المواقع التي تديرها مؤسسة NYC Health + Hospitals وإدارة الصحة والسلامة العقلية في NYC.

### متى يجب أن تحصل على الاختبار

#### فورًا:

- إذا كانت لديك أعراض مرض (COVID-19) مثل 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.
- إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بمرض (COVID-19).
- إذا كنت مخالطًا لشخص مصاب بمرض (COVID-19) (كنت على بعد 6 أقدام لمدة 10 دقائق على الأقل خلال فترة 24 ساعة)، فيجب عليك الالتزام بالحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد التعرض الأخير للمريض، بغض النظر عن نتيجة اختبارك، كما يجب عليك مراقبة حالتك وأي أعراض لديك خلال هذا الوقت ولمدة أربعة أيام بعد ذلك.
- بعد العودة إلى NYC بعد السفر إلى ولاية أو دولة أخرى.
- يجب عليك الالتزام بالحجر الصحي لمدة 10 يومًا (أو أقل إذا كنت تستوفي متطلبات اختبار الحجر الصحي للسفر في ولاية نيويورك).
- لمزيد من المعلومات حول متطلبات الحجر الصحي للسفر في ولاية نيويورك، راجع [nyc.gov/health/covidtravel](https://nyc.gov/health/covidtravel).
- بعد حضور تجمع كبير داخل مبنى.

### قبل أن تذهب:

- إذا كنت تخطط لزيارة شخص قد يكون أكثر عرضة للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة.
- إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية أو ظهرت عليك أعراض مرض (COVID-19) أو كنت مؤخرًا على اتصال وثيق بشخص مصاب بمرض (COVID-19)، فقم بإلغاء خطتك.

### بشكل دوري:

- إذا كنت تعمل خارج المنزل أو إذا كنت تعمل أو تعيش في بيئة تكثر فيها التجمعات (انظر الجداول).

## احصل على الاختبار مرة واحدة في الشهر أو على النحو الذي يوصي به مقدم الرعاية الصحية أو صاحب العمل لديك

جميع الموظفين الآخرين في مدينة نيويورك	الأشخاص الذين يسكنون أو يعملون في أماكن سكن جماعي	الموظفون الأساسيون الذين هم على اتصال مباشر بشكل متكرر مع الجمهور	موظفو الرعاية الصحية وأوائل المستجيبين
<ul style="list-style-type: none"> <li>إذا كنت تعمل خارج المنزل وتتفاعل بشكل شخصي مع الآخرين (زملاء العمل أو الزبائن أو العملاء أو زوار مكان العمل)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>منشآت الرعاية طويلة الأجل (تُلزَم ولاية نيويورك موظفي دور رعاية المسنين ومنشآت رعاية البالغين بالحصول على الاختبار أسبوعيًا)</li> <li>أماكن السكن الجماعي الأخرى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>موظفو الطب البيطري</li> <li>موظفو رعاية الأطفال</li> <li>موظفو التوصيل</li> <li>موظفو خدمات الطعام</li> <li>موظفو دور الجنازات</li> <li>موظفو الأمن</li> <li>الأخصائيون الاجتماعيون</li> <li>المدرسون والمعلمون</li> <li>وظائف الدعم داخل المدرسة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>موظفو الرعاية الصحية وطاقم الدعم</li> <li>أطباء الأسنان وطاقم الدعم</li> <li>أخصائيو التغذية وأخصائيو الحميات الغذائية</li> <li>أخصائيو العلاج الطبيعي والمهني</li> <li>أخصائيو علاج النطق</li> <li>أخصائيو العيون</li> <li>المسعفون وفتوى طب الطوارئ (EMTs)</li> <li>علماء النفس والأطباء النفسيون</li> <li>ضباط الشرطة</li> </ul>

## استثناء لعمل الاختبار: إذا كنت مصابًا بمرض (COVID-19) (وكانت نتيجة الاختبار التشخيصي لك إيجابية) خلال الـ 90 يومًا الماضية

- بشكل عام، يجب ألا تعيد اختبار مرض (COVID-19) خلال 90 يومًا بعد بدء الأعراض، أو من تاريخ الاختبار، في حالة لم تكن لديك أعراض. وذلك لأن الشخص الذي تعافى من مرض (COVID-19) قد تكون نتيجة اختبار إيجابية على الرغم من أنه لم يعد مصدرًا للعدوى.
- إذا كنت قد تعافيت من مرض (COVID-19) وظهرت عليك أعراض جديدة لمرض (COVID-19)، فاستشر أحد مقدمي الرعاية الصحية، خاصة إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب حاليًا بمرض (COVID-19).

راجع [COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions](#) (اختبار مرض (COVID-19): أسئلة شائعة) لمزيد من المعلومات حول أنواع اختبارات مرض (COVID-19) وما تعنيه نتائج الاختبار. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في العثور على مقدم رعاية صحية، فاتصل على 844-692-4692 أو 311.

## تذكر الإجراءات الأربعة الرئيسية لمنع انتقال مرض (COVID-19):

**ابق في المنزل إذا كنت مريضًا:** ابق في المنزل، إذا لم تكن على ما يرام، أو إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) لديك إيجابية، أو كنت على اتصال وثيق بشخص مصاب بمرض (COVID-19)، أو كنت قد سافرت مؤخرًا.



**التباعد الجسدي:** ابق على بُعد مسافة 6 أقدام (حوالي مترين) على الأقل من الآخرين.



**ارتدِ غطاء للوجه:** احم نفسك ومن حولك. يمكن أن تكون مصدرًا للعدوى دون أن تظهر عليك أعراض، وقد تنشر المرض عند السعال أو العطس أو الكلام أو الغناء أو التنفس. يقلل غطاء الوجه من انتشار مرض (COVID-19).



**تدرب على الالتزام بالنظافة الصحية لليدين:** اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون أو استخدم معقم اليدين يحتوي على الكحول إذا لم يتوفر الماء والصابون؛ قم بتنظيف الأسطح التي تلمسها بانتظام بشكل متكرر. تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة؛ وقم بتغطية أنفك أو فمك عند السعال أو العطس باستخدام ذراعك، وليس بيديك.

