

## أنت مخالط مباشر لحالة COVID-19، ماذا ستفعل الآن؟

هذا الدليل مخصص للأشخاص الذين تم تحديدهم على أنهم **مخالطين** مباشرين لفرد مصاب بفيروس COVID-19. يعد الشخص مخالطًا مباشرًا إذا تواجد على بُعد 6 أقدام من شخص مصاب لمدة 15 دقيقة كاملة أو أكثر في فترة 24 ساعة، في الوقت الذي تُعتبر فيه الحالة مُعدية (قبل 48 ساعة من بداية ظهور الأعراض؛ وقبل 48 ساعة من تاريخ إجراء الاختبار للحالات غير المصحوبة بأعراض).

### فترة المراقبة

**ابق في المنزل أو في مكان مشابه لمدة فترة الحجر الصحي الخاصة بك.** وعليك أن تتجنب أماكن التجمع، والأنشطة العامة، مع ممارسة التباعد الاجتماعي. هذا يعني أنه يجب عليك البقاء خارج الأماكن العامة حيث قد يحدث اتصال وثيق مع الآخرين (على سبيل المثال، مراكز التسوق ودور السينما والملاعب) وأماكن العمل والمدارس وأماكن الفصل الأخرى ووسائل النقل العامة (على سبيل المثال، الحافلات وممترو الأنفاق وسيارات الأجرة والمشاركة الجانبية) طوال فترة المراقبة الخاصة بك ما لم توافق عليها الدولة أو وزارة الصحة المحلية. ستظل جهات الاتصال الوثيقة بحاجة إلى الحجر الصحي، ما لم يكن كل من الشخص المصاب والمخالط القريب يرتدون القناع بشكل ثابت وصحيح في جميع الأوقات أثناء التعرض؛ هذا من شأنه أن يعفي جهة الاتصال من الحجر الصحي.

- إذا كنت غير ملقح، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بالحجر الصحي لمدة خمسة أيام متبوعة باستخدام قناع صارم لمدة خمسة أيام إضافية. إذا كان الشخص المصاب أقل من عامين، فلا داعي للقناع.
- إذا حصلت على التطعيم وقضيت أكثر من ستة أشهر من جرعة mRNA الثانية، أو أكثر من شهرين بعد لقاح J&J، ولم يتم تعزيزك بعد، يوصي مركز السيطرة على الأمراض الآن بالحجر الصحي لمدة خمسة أيام متبوعًا باستخدام القناع الصارم لمدة خمسة أيام إضافية. إذا كان الحجر الصحي لمدة 5 أيام غير ممكن، فمن الضروري للشخص المصاب **ارتداء قناع مناسب** في جميع الأوقات عندما يكون بالقرب من الآخرين لمدة 10 أيام بعد التعرض.

الأفراد الذين تلقوا حقنة معززة، أو أصيبوا بعدوى سابقة في آخر 90 يومًا، أو في غضون 6 أشهر من سلسلة mRNA الأولية أو شهرين من جرعة J&J، لا يحتاجون إلى الحجر الصحي بعد التعرض، ولكن يجب ارتداء قناع لمدة 10 أيام بعد التعرض. بالنسبة لجميع الأشخاص المعرضين، قد تشمل أفضل الممارسات أيضًا اختبار SARS-CoV-2 في اليوم الخامس بعد التعرض. في حالة حدوث الأعراض، يجب على الأفراد الحجر الصحي فورًا حتى يؤكد الاختبار السلبي أن الأعراض ليست بسبب COVID-19.

\* يُرجى ملاحظة أنه إذا كنت أحد أفراد الأسرة، فستبدأ فترة الحجر الصحي بعد خروج الحالة من العزل.

يمكنك إيجاد حاسبة مدة الحجر الصحي على الموقع الإلكتروني [health.nd.gov/covidcalculator](https://health.nd.gov/covidcalculator). يمكن للأفراد الذين تم تطعيمهم بالكامل زيارة الأشخاص الآخرين الذين تم تطعيمهم بالكامل في الداخل دون ارتداء أقنعة أو مسافات جسدية. انقر [هنا](#) للحصول على توصيات إضافية من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

تتوفر الاختبارات العامة المجانية في جميع أنحاء ولاية داكوتا الشمالية لأي شخص يرغب في إجراء اختبار COVID-19. انقر [هنا](#) للحصول على معلومات محدثة عن أحداث الاختبارات المجانية.

إذا أصبحت مريضًا وخضعت لاختبار COVID-19 خلال هذه الفترة وكانت النتيجة **إيجابي**، ستعمل NDDoH معك على مواصلة المراقبة كحالة مؤكدة لـ COVID-19.

لا يتعين على الأفراد في أسرنا الذين هم على اتصال مع أفراد آخرين أن يقوموا بالحجر الصحي ما لم يتم إخطارهم بأنهم أيضًا مخالطين بشكل مباشر بحالة مؤكدة.

# أنت مخالط مباشر لحالة COVID-19، ماذا ستفعل الآن؟

يجب على سكان مرافق الرعاية طويلة الأجل وغيرها من أماكن المعيشة الجماعية، والعاملين في مجال الرعاية الصحية اتباع إرشادات NDDoH [هنا](#) و [هنا](#).

## علامات وأعراض COVID-19

الأعراض الأكثر شيوعًا لفيروس كورونا المستجد هي الحمى والسعال، وصعوبة التنفس، وفقدان حاسة التذوق/الشم، والتهاب الحلق، وآلام بالجسم، والصداع، والقشعريرة، والإسهال، والدوار/القيء. ويُرجى العلم أن هذه الأعراض قد تنجم أيضًا بسبب العديد من الأمراض الأخرى. فإذا أصبت بالحمى أو بأي أعراض أخرى، فهذا لا يعني أنك مصاب بـ COVID-19، ولكن يجب عليك الاتصال فورًا بمقدم الرعاية الصحية لإجراء اختبار COVID-19.

## التحقق من درجة حرارتك والأعراض التي تظهر عليك

من المهم جدًا بالنسبة لك مراقبة صحتك يوميًا حتى يمكن الاعتناء بك وعلاجك بسرعة إذا مرضت. واستنادًا إلى ما هو معروف من الحالات الأخرى المصابة بفيروس كورونا، فإن مدة 14 يومًا هي أطول مدة بين آخر تعرض لحالة مصابة بـ COVID-19 وحتى بداية ظهور الأعراض.

- قم بقياس درجة حرارتك (استخدم ميزان الحرارة وفقًا للإرشادات الخاصة به) مرتين يوميًا:
  - مرة في الصباح ومرة أخرى في المساء (وإذا نسيت، فقم بقياس درجة حرارتك بمجرد أن تتذكر).
- يجب عليك أيضًا التحقق من درجة حرارتك في أي وقت تُصاب فيه بالحمى أو تشعر فيه أنك مصاب بالحمى.
- وعليك أن تدوّن درجة حرارتك مرتين يوميًا، وأن تدوّن كذلك أيًا من الأعراض المذكورة أدناه.

إذا كنت مصابًا بالحمى ( $100.4^{\circ}$  درجة فهرنهايت أو أعلى) أو سعال أو ضيق تنفس أو أعراض أخرى مثل فقدان حاسة التذوق/الشم أو قشعريرة أو التهاب في الحلق أو آلام بالجسم أو صداع أو إسهال أو دوار/قيء، يجب أن تخضع لاختبار COVID-19.

## ماذا أفعل إذا مرضت خلال فترة المراقبة هذه؟

أما إذا كان لا بد من الذهاب إلى المستشفى قبل الاتصال، فأبلغ الموظفين على الفور بأنك تخضع للمراقبة للتأكد من عدم إصابتك بـ COVID-19. لمزيد من الأسئلة حول COVID-19، اتصل بالخط الساخن للصحة العامة بإدارة الصحة بولاية داكوتا الشمالية على الرقم 1-866-207-2880، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً من الإثنين إلى الجمعة.

لمزيد من الأسئلة حول COVID-19، اتصل بالخط الساخن للصحة العامة بإدارة الصحة بولاية داكوتا الشمالية على الرقم 1-866-207-2880، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً من الإثنين إلى الجمعة.