

**COVID-19: ما الفرق بين
التباعد الجسدي والحجر الصحي والعزلة؟**

العزلة	الحجر الصحي	التباعد الجسدي	
الأشخاص المصابون بالفعل بالفيروس.	الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أعراض الفيروس حاليًا ولكنهم تعرضوا للفيروس.	الأشخاص الذين لم يتعرضوا للفيروس أو ليسوا على علم بالتعرض للفيروس.	لمن هذا؟
استراتيجية وقائية تُستخدم لفصل الأشخاص المصابين بالفيروس عن الأشخاص الأصحاء.	استراتيجية وقائية تُستخدم لمراقبة الأشخاص الذين تعرضوا للفيروس لفترة من الوقت لمعرفة ما إذا كانوا قد أصيبوا بالمرض.	إجراء احترازي يُستخدم للمساعدة في منع انتشار الفيروس.	ما هذا؟
يمكن أن يحدث في المنزل عندما لا تكون العناية الطبية مطلوبة. يتم إجراؤه في المستشفى عند الحاجة إلى رعاية طبية.	يحدث في محيط المنزل.	يحدث خارج المنزل في الأماكن العامة مثل محلات البقالة وبيئات العمل.	أين يحدث ذلك؟
إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية أو ظهرت عليك أعراض ولم تحصل على الاختبار بعد.	إذا كنت تعرف التعرض للفيروس.	في جميع الأوقات حتى تصدر توجيهات أخرى من قسم الصحة بشمال داكوتا.	متى ساستخدمه؟
ما لا يقل عن 5 أيام إذا كان الشخص بدون أعراض، أو إذا كانت الأعراض تتحسن وكان الفرد بدون حمى بدون دواء لمدة 24 ساعة في اليوم الخامس. يجب أن تتبع فترة العزل هذه خمسة أيام من ارتداء القناع بشكل مناسب أثناء وجودك مع الآخرين.	<ul style="list-style-type: none"> إذا لم يتم تطعيمك بالكامل أو خرجت أكثر من ستة أشهر من جرعة mRNA الثانية (أو أكثر من شهرين من لقاح J&J الخاص بك) ولم يتم تعزيزها بعد: <ul style="list-style-type: none"> يوصي مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بالحجر الصحي لمدة 5 أيام، متبوعًا باستخدام قناع صارم لمدة 5 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. إذا كنت قد تلقيت حقنة معززة، أو تعرضت لعدوى سابقة في آخر 90 يومًا، أو كان لديك قناع لإخفاء التعرض، أو كنت في غضون 6 أشهر من سلسلة mRNA الأولية (أو شهرين من جرعة J & J): <ul style="list-style-type: none"> لا تحتاج إلى الحجر الصحي بعد التعرض ولكن يجب عليك ارتداء قناع لمدة 10 أيام بعد التعرض. 	<ul style="list-style-type: none"> يجوز للأفراد الذين تم تطعيمهم بالكامل زيارة أفراد آخرين تم تطعيمهم بالكامل بدون أقنعة أو مسافات جسدية. زيارة أشخاص لم يتم تطعيمهم (بما في ذلك الأطفال) داخل المنزل حيث يكونون من أسرة واحدة وذوي نسبة خطر منخفضة بالإصابة بمرض COVID-19 الشديد دون ارتداء أقنعة أو مسافات جسدية المشاركة في الأنشطة الخارجية والاستجمام في الهواء الطلق بدون قناع، باستثناء الأماكن المزدحمة للحصول على قائمة كاملة من التوصيات، انقر فوق هنا. 	ما مدته؟
<ul style="list-style-type: none"> لا تغادر منزلك إلا في حالة الطوارئ. إذا كنت في منزل مع آخرين، فابق في غرفة "المرضى" بمفردك، وإذا أمكن، لا تشارك الحمام. إذا كان لديك حيوان أليف وتعيش مع آخرين، فلا تلمس حيوانك الأليف. للحصول على الطعام والأدوية والاحتياجات الأخرى، احصل عليه من خلال الأصدقاء أو العائلة، أو استخدم خدمة التوصيل بدون تلامس. حاول التخزين طوال مدة العزلة. تدرب على النظافة القياسية والتدابير الاحترازية مثل عدم مشاركة الأدوات المنزلية وغسل يديك وتنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر. إذا قام مقدم الرعاية بتنظيف غرفتك أو حمامك، فيجب عليه ارتداء قناع والانتظار لأطول فترة ممكنة بعد استخدام الحمام. اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور إذا كنت تعاني من أعراض شديدة. 	<ul style="list-style-type: none"> ابق في المنزل وتجنب الاتصال القريب مع الآخرين. لا تذهب إلى المدرسة أو العمل أو أي مكان آخر لا يمكنك فيه الحفاظ على مسافة 6 أقدام من الأشخاص الآخرين. قم بالاتصال أو الدردشة بالفيديو مع الأصدقاء. للحصول على الطعام والأدوية والاحتياجات الأخرى، احصل عليه من خلال الأصدقاء أو العائلة، أو استخدم خدمة التوصيل بدون تلامس. تدرب على النظافة القياسية والتدابير الاحترازية مثل عدم مشاركة الأدوات المنزلية وغسل يديك وتنظيف الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر. راقب أعراضك. إذا مرضت وتحتاج إلى رعاية طبية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. قم باختبار SARS-CoV-2 بعد 5 أيام من التعرض أو فور ظهور الأعراض. 	<ul style="list-style-type: none"> تجنب التجمعات الكبيرة. ابق على بعد 6 أقدام من الناس. إذا كنت غير قادر على البقاء على بعد 6 أقدام من الأشخاص الآخرين، فارتدِ غطاءً من القماش للوجه. قم بالاتصال أو الدردشة بالفيديو مع الأصدقاء أو الأقارب، خاصة كبار السن أو الذين يعانون من ظروف صحية أساسية تجعلهم في خطر كبير. إذا أمكن، اعمل من المنزل. مارس عادات صحية جيدة وتجنب مصافحة اليدين أو لمس وجهك. إذا مرضت وتحتاج إلى رعاية طبية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. 	ماذا يعني هذا لحياتي اليومية؟