

## عزل الأشخاص الذين تظهر عليهم الأعراض و/أو انتظار نتائج اختبار فيروس COVID-19

ملحوظة: صحيفة الحقائق هذه مخصصة للأفراد ذو نتائج إيجابية لاختبار COVID-19، والأفراد المنتظرين نتائج الاختبارات (سواء ظهرت عليهم أعراض أو تواصلوا مع مريض من عدمه) والأفراد الذين لديهم أعراض COVID-19 ولم يُجرُوا اختبارًا.

فيروس COVID-19 هو فيروس جديد، ولا يوجد له لقاح أو علاج حتى الآن. تظهر أعراض بسيطة على أغلب المصابين بفيروس COVID-19، إلا أنه قد يسبب أعراضًا شديدة للبعض الآخر قد تصل إلى الموت. يستطيع أغلب المصابين بفيروس COVID-19 التعافي في المنزل، إلا أنه يجب عزلهم ومراقبة أعراضهم. رعاية المرضى في المنزل تحدّ من انتشار عدوى فيروس COVID-19 وتضمن توافر الموارد الطبية لذوي الحالات الخطيرة والذين يحتاجون للعزل في المستشفى. تحدث مع الممرض العام إذا لم تكن قادرًا على الانعزال في المنزل. الانعزال بعيدًا عن الآخرين هو الطريقة المثلى لحماية نفسك، ومن تحبهم، والمجتمع بأسره.

### هل أحتاج للعزل وحتى متى؟

#### إذا كنت:

- خضعت لفحص فيروس COVID-19 وكانت نتائجك إيجابية وصحتك جيدة وبإمكانك التعافي في المنزل. اعزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل من بدء ظهور أعراضك. وخلال تلك الفترة سيتواصل معك مسؤول من الصحة العامة بانتظام لسؤالك عن درجة حرارتك وأعراضك. سيخبرك مسؤول الصحة العامة عن الوقت الذي يمكنك الخروج من عزلتك فيه.
- خضعت للفحص وتنتظر ظهور النتائج. اعزل نفسك في المنزل في فترة انتظار ظهور النتائج. إذا ظهرت نتائج فحص فيروس COVID-19 وكانت سلبية، إلا أن أعراضه موجودة، وسافرت مؤخرًا، أو تعاملت بشكل مباشر مع مصاب، فيجب عليك الالتزام بالعزل الشخصي (الحجر الصحي) لمدة 14 يومًا حتى تختفي أعراضك لمدة 24 ساعة. إذا كانت نتائج فحص فيروس COVID-19 سلبية ولم تُسافر أو تتواصل مع حالة مريضة، فعليك بالعزل الشخصي حتى تختفي أعراضك لمدة 24 ساعة. إذا كانت نتائج فحص فيروس COVID-19 إيجابية، فعليك الاستمرار بالانعزال وسيتواصل معك مسؤول الصحة العامة.
- تظهر عليك أعراض مشابهة لأعراض الانفلونزا إلا أنك لم تصب بفيروس COVID-19 أو تعاملت بشكل مباشر مع مصاب. يجب على الأشخاص الذين تظهر عليهم أي الأعراض الموجودة في العمود أ أو مضاعفاتها أو عرضين أو أكثر من الموجودين في العمود ب (انظر للجدول أسفله) الخضوع لفحص فيروس COVID-19. إذا لم تخضع للفحص، فيجب عليك عزل نفسك لمدة 10 أيام على الأقل في المنزل. يمكنك مغادرة عزلتك بعد مرور 10 أيام، وذلك في حال اختفت أعراضك لمدة 24 ساعة. إذا خضعت لفحص فيروس COVID-19 وكانت النتائج سلبية، ستحتاج لعزل نفسك حتى تختفي أعراضك لمدة 24 ساعة. إذا كانت نتائج فحص فيروس COVID-19 إيجابية، فعليك الاستمرار بالانعزال وسيتواصل معك مسؤول الصحة العامة.

ب	أ
سيلان الأنف	حمى/ رعشة
آلام العضلات	سعال
الإرهاق	آلام الحلق/ بحة الصوت
العين الوردية (التهاب الملحمة)	صعوبة في التنفس
صداع	فقدان حاسة التذوق أو الشم
طفح جلدي بدون سبب	قيء أو إسهال يدوم لأكثر من 24 ساعة
ضعف الرضاعة في حالة الطفل الرضيع	
غثيان أو فقدان الشهية	

### أين يمكنني الحصول على نتائج فحصي؟

سيتواصل مسئولوا الصحة العامة بشكل مباشر معك إذا كانت نتائج فحص فيروس COVID-19 الخاصة بك إيجابية. يمكنك الحصول على نتائجك السلبية على الانترنت على-<https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>.

عادةً ما تختلف مدة معالجة النتائج بسبب كمية الاختبارات المجرأة حاليًا ووفقًا لموقع إجراء الاختبار. قد يستغرق الأمر عدة أيام لصدور نتائج اختبار COVID-19. يجب عليك الاستمرار بالانعزال حتى استلام نتائج الاختبار. إذا لم تكن تملك بطاقة تسجيل الأسرة الصحية في مانيتوبا، أو لم تكن من سكان مانيتوبا، أو غير قادر على الحصول على نتائج فحوصاتك، فيمكنك الاتصال على خط خدمات COVID على Health Links - Info Santé على 788-204-8200 أو على الرقم المجاني 9257-315-888-1.

### ما الذي يعنيه العزل؟

يتطلب العزل البقاء في المنزل وتجنب التواصل مع الآخرين (يشمل ذلك أفراد المنزل) للحد من انتشار العدوى بين أفراد أسرتك وفي مجتمعك. يعني ذلك حصر أنشطتك في منزلك والأماكن المفتوحة. إذا كنت تعيش في منزل كبير أو متعدد الطوابق، فيجب عليك البقاء في حجرتك أو جناحك. يمكنك كذلك الجلوس في شرفتك الخاصة طالما أنها تبعد مترين (سنة أقدام) عن شرفة جارك. وحتى تنتهي فترة انعزالك، لا تغادر المنزل وتذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو الأماكن العامة الأخرى مثل (لا تذهب إلى المتاجر، والمطاعم، والكنيسة)، إلا في حالات الطوارئ أو الحاجة للرعاية الصحية.

وأثناء بقاءك في المنزل، ابقَ في غرفتك أو في طابق مختلف بعيدًا عن بقية أفراد الأسرة. استخدم حمامًا خاصًا بك وحدك إذا أمكن. وإذا اضطررت لاستخدام الحمام مع الآخرين، فيجب تنظيفه/تعييمه باستمرار. إذا احتجت لمغادرة حجرتك أو طابقك، لرتدِ قناع وجه وابقَ على مسافة مترين على الأقل (سنة أقدام) من أفراد المنزل. تجنب أيضًا الاختلاط بالحيوانات الأليفة التي تعيش في منزلك. للمزيد من المعلومات عن كيفية العيش مع شخص مصاب بفيروس COVID-19 أو رعايته، [اضغط هنا](#).

يجب عليك منع الزيارات في المنزل خلال تلك الفترة. وإذا كنت تعيش وحدك، فقم بالترتيبات اللازمة لجعل أحدهم يضع المشتريات والمستلزمات على باب منزلك لتقليل الاحتكاك بينك وبين الآخرين.

حدّر أي مقدم خدمة يأتي لمنزلك بانتظام من وجود مصاب بالفيروس في المنزل أو ينتظر ظهور نتائجه أو امنعه من القدوم. يشمل ذلك مقدمي الرعاية، والمعالجين المهنيين، ومختصي العلاج الطبيعي، والأخصائيين الاجتماعيين، إلخ. وسيناقشونك في كيفية تقديم الرعاية بشكل أفضل خلال هذه الفترة.

## كيف أراقب أعراضي بنفسي؟

يجب على أي شخص في فترة انعزاله مراقبة حالته الصحية تحسبًا لظهور أعراض جديدة أو خطيرة. ويعني ذلك:

- التعرف على الأعراض الجديدة أو التي تزداد سوءًا، بما في ذلك الحمى، والسعال، والصداع، وسيلان الأنف، وآلام الحلق، وصعوبة التنفس، ومشاكل التنفس.
- قياس حرارة جسدك مرتين يوميًا (في الصباح والمساء)، وذلك باستخدام مقياس إلكتروني عبر الفم. من الضروري الحصول على درجة الحرارة الصحيحة. لا تتناول أية أطعمة، أو مشروبات، أو تدخن، أو تمضغ العلكة قبل قياس حرارتك بحوالي 30 دقيقة. انتظر 4 ساعات على الأقل بعد تناول الأسيتامينوفن (تايلنول) أو الأيبوبروفين (أدفيل).
- استخدم نموذج قياس الحرارة الشخصي لتسجيل درجات الحرارة، وأية أعراض أخرى تظهر عليك في فترة العزل.

## ما الذي يجب علي القيام به إذا زادت أعراضي سوءًا؟

إذا زادت أعراضك سوءًا خلال فترة العزل كأن تصاب بـ(صعوبة في التنفس، مشاكل في التنفس)، اتصل على:

- خدمة الصحة (2) Info Santé -- Health Links 8200-788-04 أو 1-888-315-9257). سيساعدك أحد الممرضين على معرفة ما إن كنت بحاجة لمساعدة طبية أم لا.
- 911 في حالات الطوارئ.

طلب المساعدة الطبية في مرحلة مبكرة أمر مهم جدًا للحصول على الرعاية اللازمة.

## ما الذي يمكنني القيام به للاعتناء بنفسي في المنزل؟

- خذ قسطًا من الراحة، تناول أطعمة مغذية، اشرب الكثير من السوائل مثل: (الماء).
- تناول الأسيتامينوفن (تايلنول) أو الأيبوبروفين (أدفيل) للتغلب على الحمى وتسكين الآلام.
- اسأل المسئول عن رعايتك الطبية عما إن كنت بحاجة لتناول الفيتامينات أو الأدوية البديلة.
- قد يسبب العزل لك قلقًا عصبيًا ويشعرك بالوحدة. ابقَ على تواصل مع أسرتك أو أصدقائك عن طريق الهاتف، أو البريد الإلكتروني، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو غيرها من التقنيات الأخرى.

## ما الذي يمكنني فعله للحد من انتشار فيروس COVID-19 في منزلي؟

عندما تكون مريضًا، فهناك العديد من الإجراءات الوقائية التي يمكنك اتباعها لحماية الآخرين. يجب عليك:

### تنظيف يديك باستمرار

اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 15 ثانية على الأقل أو استخدم مطهرات اليد الكحولية والتي لا تقل نسبة الكحول فيها عن 60%:

- قبل وبعد إعداد الطعام (لا تعدّ طعام الآخرين)
- قبل الأكل
- بعد استخدام المراحيض
- بعد لمس أي شيء مشترك في منزلك مثل (الصحون، المناشف، إلخ)

- قبل وبعد استخدام قناع الوجه
- بعد التخلص من النفايات مثل (المحارم الورقية) أو الإمسك بملابس متسخة وفي كل وقت تشعر فيه بأن يديك متسخة

### غَطِّ وجهك عند السعال والعطس

- اعطس أو اسعل في كمّ قميصك أو منديل ورقي.
- تخلص من المنديل الورقي بإلقائه في القمامة واغسل يديك على الفور، أو استخدم مطهر اليدين الكحولي.

### تجنب مشاركة الممتلكات العامة في المنزل والشخصية

- لا تتشارك الصحون، والأكواب، والزجاجات، وأدوات المائدة، والمحارم، والملاءات، وأية أشياء أخرى. لا تتشارك السجائر أو أية أشياء توضع في الفم مع الآخرين.

### حافظ على نظافة بيئتك المحيطة

- نظف وعقم الأماكن التي تلمسها باستمرار (المراحيض، الصنابير، مفاتيح الضوء، مقابض الأبواب، التلفاز، الهواتف، الأجهزة الإلكترونية، جهاز التحكم) مرتين يوميًا على الأقل أو عند الحاجة.
- استخدم معقمًا جاهزًا. إذا لم يكن متاحًا فاستخدم محلول تبييض مخفف (20 مللي [4 ملاعق طعام] من مسحوق التبييض على لتر من الماء) وبلل السطح لمدة دقيقة قبل تنظيفه.
- استخدم الماء الساخن في غسالة الصحون أو الملابس.

### احرص على تهوية منزلك

- افتح النوافذ بالقدر الذي يسمح به الطقس.

## ما العمل في حالة كنت أعيش مع شخص معرض لخطر الإصابة بأعراض خطيرة لفيروس COVID-19؟

أحيانًا يصاب بعض الأشخاص بأعراض خطيرة قد تؤدي إلى دخولهم المستشفى والموت في بعض الأحيان. ويشمل ذلك المرضى الذين يبلغون من العمر 60 عامًا أو أكبر، والمصابين بأمراض مزمنة أو بضعف جهاز المناعة مثل (مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي).

تحدث مع مسئول الصحة العامة أو خط الصحة Health Links – Info Santé إذا كنت تعيش مع شخص ترتفع احتمالية إصابته بأعراض خطيرة لفيروس COVID-19، أو في حالة كان العزل المنزلي أمرًا صعبًا. يستطيع مسئولو الصحة العامة مساعدتك في إيجاد سكن بديل لك، أو للشخص المصاب، للحد من احتمالية إصابة بقية أفراد العائلة والمنزل.

### للمزيد من المعلومات عن فيروس COVID-19:

اتصل على:

- خط الصحة Health Links -- Info Santé على 8200-788-204 أو 9257-315-888-1

أو قم بزيارة:

- رعاية شخص مصاب بفيروس COVID-19 في المنزل -

[www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets](http://www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets)

- الموقع الإلكتروني الخاص بفيروس COVID-19 لحكومة مانيتوبا - [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)

- الموقع الإلكتروني الخاص بفيروس COVID-19 للحكومة الكندية - [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html)