

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

## تعلم كيف تعتن بنفسك وتحم الآخرين



### ما هي أعراض مرض (COVID-19)؟

- 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 الأنف أو سيلانها، والغثيان أو القيء، والإسهال.
- بعض الناس ليست لديهم أية أعراض.

### من هم الأشخاص المعرضون لخطر متزايد للإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض حادة؟

- الأشخاص الذين يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثرهم الأكثر عرضة للخطر.
- الأشخاص من أي عمر الذين يعانون من أمراض مزمنة معينة.
- الأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم ضد مرض (COVID-19).
- السكان السود واللاتينيون والسكان الأصليون، بسبب التمييز الممنهج في خدمات الصحة العامة والتفاوتات الاجتماعية.

### ماذا علي أن أفعل إذا أصبت بأعراض مرض (COVID-19) أو كانت نتيجة الاختبار إيجابية؟

- أبلغ من يخالطونك مخالطة وثيقة. أخبر الأشخاص الذينخالطهم مخالطة وثيقة (في نطاق 6 أقدام لمدة 15 دقيقة على الأقل خلال فترة 24 ساعة) حتى يتمكنوا من إجراء الاختبار. يشمل ذلك أي شخصخالطته قبل يومين من بدء الأعراض (أو تاريخ الاختبار إذا لم تكن لديك أعراض).



- ابق في المنزل. لا تغادر المنزل إلا للحصول على الرعاية الطبية الأساسية (بما في ذلك اختبار مرض (COVID-19)) أو لشراء الاحتياجات الأساسية (مثل مواد البقالة)، إذا لم يتمكن أحد من توصيلها إليك. لا تذهب إلى المدرسة أو العمل.



- اطلب المساعدة في حالات الطوارئ. إذا كانت لديك صعوبة في التنفس أو ألم أو ضغط في صدرك أو إذا تحول لون شفثيك أو وجهك للون مائل للزرقة أو اللون الأبيض، أو أي حالة طارئة أخرى فاذهب إلى المستشفى أو اتصل بالرقم 911 مباشرة.

- تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك واسأل عن الموارد المتاحة. اتصل أو استخدم الفيديو عندما يكون ذلك ممكنًا. يقلل العلاج من خطر الإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة ودخول المستشفى، ويعمل بشكل أفضل عند تلقيه مباشرة بعد الإصابة بالمرض. للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [nyc.gov/health/covidtreatments](https://www.nyc.gov/health/covidtreatments).



- اخضع للاختبار. تفضل بزيارة [nyc.gov/covidtest](https://www.nyc.gov/covidtest) أو اتصل بالرقم 311 للعثور على موقع اختبار. تقدم العديد من المواقع اختبارًا مجانيًا.

## متى يمكنني مغادرة منزلي بعد إصابتي بالمرض؟

• إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية وكانت لديك أعراض، فابق في المنزل (عزل) لمدة خمسة أيام كاملة على الأقل بعد بدء الأعراض. يمكنك بعد ذلك مغادرة المنزل إذا لم تتضمن الأعراض التي ظهرت عليك ضيق نفس أو صعوبة في التنفس، وتحسنت حالتك بشكل عام، ولم تكن مصاباً بالحمى خلال آخر 24 ساعة دون تناول الدواء.



• إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية وليس لديك أعراض، ابق في المنزل لمدة خمسة أيام كاملة بعد يوم الاختبار.

• إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية وظهرت عليك أعراض، فيمكنك مغادرة المنزل إذا لم تكن قد أصبت بالحمى خلال آخر 24 ساعة بدون تناول دواء. إذا كنت تستخدم فحوصات (COVID-19) في المنزل، فقم بعمل فحصين على الأقل تفصل بينهما 48 ساعة.

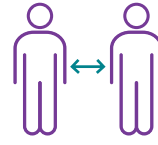
ارتدِ كمامة مناسبة عندما تكون بالقرب من الآخرين واتبع النصائح الوقائية لمدة 10 أيام من بداية ظهور الأعراض أو عندما ظهرت نتيجة الاختبار إيجابية. لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html).



## هل أنت بحاجة إلى مساعدة؟

إذا كنت بحاجة إلى مقدم رعاية صحية، فاتصل على 212-268-4319. تقدم مدينة نيويورك الرعاية بغض النظر عن حالة الهجرة أو القدرة على الدفع.

## كيف أحمي الأشخاص الذين أعيش معهم؟



• أوجد مسافة للتباعد الاجتماعي:  
• ابق في غرفة منفصلة  
• استخدم حمام منفصل، إذا أمكن.



• ابتعد عن الآخرين خاصة الأشخاص المعرضين لخطر متزايد للإصابة الشديدة بمرض (COVID-19).  
• ارتدِ كمامة:

• ارتدِ كمامة مقاسها مناسب عندما تكون بالقرب من الآخرين. اجعلهم يرتدون كمامة عندما يكونون بالقرب منك.  
• قُمْ بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو بذراعك.



• نظف:  
• اغسل يديك باستمرار بالماء والصابون.



• نظف الأسطح التي تلمسها غالباً.  
• لا تشارك المناشف أو الطعام أو الأواني مع الآخرين.



• التهوية:  
• افتح النوافذ والأبواب.  
• استخدم منظف هواء محمول.  
• شغل مروحة الحمام ومراوح غاز الطبخ التي تسحب الهواء لأعلى.

ابق ملتزماً بمتطلبات لقاحاتك. إن الحصول على اللقاح هي الطريقة الأفضل لحماية نفسك من الإصابة بمرض (COVID-19) بأعراض شديدة ودخول المستشفى والوفاة. احصل على اللقاح إذا كنت قد أصبت بمرض (COVID-19) مسبقاً للمساعدة في منع الإصابة بالمرض مرة أخرى. لمزيد من المعلومات عن اللقاح ضد مرض (COVID-19)، تفضل بزيارة [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine).