



## مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19): الأسئلة الشائعة عن العزل والحجر الصحي تم التحديث في 8 أكتوبر 2020

تحت إشراف الحاكم "لاري هوجان"، تواصل مؤسسات الولاية وضع خطط شاملة ومنسقة للوقاية من مرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19) والتعامل معه.

سنتواصل وزارة الصحة في ماريلاند مباشرة مع المواطنين، وتوفر تحديثات توابك تطور هذا الموقف وكذلك معلومات دقيقة تتعلق بكيفية حماية نفسك وعائلتك.

في يوم الجمعة الموافق 4 سبتمبر انتقلت ماريلاند من المرحلة الثانية إلى المرحلة الثالثة من 'ماريلاند القوية Maryland Strong: خارطة طريق التعافي Roadmap to Recovery، مع عمليات إعادة الافتتاح الآمن والتدريجي الإضافية لمعظم الأنشطة مع الحفاظ على متطلبات التباعد الاجتماعي وتغطية الوجه. سيتم تنفيذ المرحلة الثالثة على عدة مراحل من خلال نهج مجتمعي مرن يمكن السلطات القضائية الفردية من اتخاذ قرارات بشأن توقيت عمليات إعادة الافتتاح. ولمعرفة وضع السلطة القضائية في ماريلاند من إعادة الافتتاح، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: <https://governor.maryland.gov/recovery>.

يُنصح سكان ماريلاند باتباع جميع إرشادات الصحة العامة المحلية وعلى مستوى الولاية:

يُنصح جميع سكان ماريلاند الأكبر سنًا والذين يعانون من ظروف صحية أساسية تعرضهم لخطر أكبر للإصابة بفيروس COVID-19 بتجنب الحشود والتراحم يجب على أصحاب الأعمال تشجيع موظفيهم على العمل عن بعد قدر الإمكان. يجب على الجميع الاستمرار في ارتداء الأقنعة أو أغطية الوجه في الأماكن العامة والشركات وفي وسائل النقل العام يجب أن يستمر سكان ماريلاند في ممارسة التباعد الجسدي، والبقاء على مسافة ستة أقدام عندما يكون ذلك ممكنًا

تتوفر معلومات حول استجابة إدارة هوجان المستمرة لفيروس COVID-19 على [/https://governor.maryland.gov/coronavirus](https://governor.maryland.gov/coronavirus)

إذا كانت لديك أسئلة عن كوفيد-19 لم يُجب عليها هنا، فاتصل بالإدارة الصحية المحلية أو اتصل بالرقم 1-1-2.

### ما الفرق بين الحجر الصحي والعزل؟

**العزل** هو فصل الأشخاص المصابين بكوفيد-19 عن الآخرين. ويحتاج الأشخاص المطبق عليهم العزل إلى البقاء في المنزل وعزل أنفسهم على الآخرين قدر الإمكان. يجب تجنب التشارك في الطعام والأواني ومرافق الحمامات وأركان النوم وكذلك التعامل مع الحيوانات.

**الحجر الصحي** يطبق على الأشخاص الذين ربما يكونون قد تعرضوا لكوفيد-19 بسبب تعاملهم عن قرب مع أحد المصابين به. وقد يصيب المرض أولئك الأشخاص أو لا يصيبهم. يجب أن يبقى الخاضعون للحجر الصحي في منازلهم بقدر الإمكان لمدة 14 يومًا مقللين تعاملهم مع الآخرين.

ومتابعة أنفسهم عن قرب لاكتشاف أي أعراض لكوفيد-19. ويظهر المرض على أغلب من يصابون به خلال مدة تتراوح من يومين إلى 14 يومًا من التعرض للفيروس.

### ظهرت للتو نتيجة إيجابية لاختبار إصابتي بكوفيد-19، فماذا عليّ أن أفعل؟

اتبع إرشادات أخصائي الرعاية الصحية المتابع لحالتك، فأغلب المصابين يمكن أن يتعافوا في المنزل. ولذلك فمن المهم أن تبقى في المنزل وتعتني بنفسك. ابق في المنزل أو اعزل نفسك عن الآخرين بقدر الإمكان. اقرأ إرشادات مركز السيطرة على الأمراض عبر [ماذا تفعل في حالة المرض](#). لا تسمح بزيارة أحد لك ما لم يكن من يعتني بك.

### متى يكون من الآمن استئناف أنشطتي العادية بعد خضوعي للعزل؟

يمكن لأغلب من تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 اتباع شروط مركز السيطرة على الأمراض الثلاثة (جميعها) قبل التعامل مع الآخرين:

1. مرور 10 أيام على الأقل منذ بداية شعورك بالمرض
2. مرور 3 أيام على الأقل منذ آخر مرة شعرت فيها بالحمى
3. تحسن جميع أعراض كوفيد-19 التي ظهرت عليك.

إذا كانت نتيجة فحصك إيجابية لكن لم تظهر عليك أعراض وما زلت تشعر بحالة جيدة، فيمكنك التعامل مع الآخرين بعد 10 أيام من نتيجة الاختبار الإيجابية.

عند تعاملك مع الآخر، تذكر أن عليك الابتعاد لمسافة 6 أقدام منهم وارتداء غطاء وجه.

تخضع هذه الإرشادات للتغيير. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك لا سيما إذا كنت مصابًا بمشكلة صحية كامنة عالية الخطورة أو إذا كان عمرك 65 عامًا فأكثر إذ قد تحتاج إلى البقاء بعيدًا عن الآخرين لمدة أطول.

### متى يكون من الآمن استئناف أنشطتي العادية بعد خضوعي للحجر الصحي؟

إذا كنت ما زلت خاليًا من الأعراض، فسيكون من الآمن عادة أن تستأنف أنشطتك العادية بعد مرور 14 يومًا على آخر تعامل لك مع شخص مصاب بكوفيد-19.

### هل سيبلغ أي شخص بنتيجة اختبار كوفيد-19 الإيجابية الخاصة بي؟

نعم. بموجب قانون ولاية ماريلاند، سوف يتم إبلاغ نتيجة اختبار كوفيد-19 الإيجابية إلى وزارة الصحة في ماريلاند والإدارة

الصحية المحلية. لكن لن يجري إعلان معلوماتك للعامة ولن تعلن - في تحريات تتبع المخالطين - للأشخاص الذين تعاملوا معك عن قرب. انظر. [covidLINK](https://www.covidLINK.ca).

### ما الأعراض التي تحتاج إلى انتباه طبي على الفور؟

اتصل برقم 911 أو توجه لأقرب غرفة طوارئ أو مستشفى إذا واجهت أيًا مما يلي:

- مشكلات في التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- الشعور بارتباك جديد
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء متيقظًا
- زرقة الشفاه أو الوجه

أبلغ 911 أو مقدم الخدمة بإصابتك بكوفيد-19، فسوف يساعدهم ذلك على معرفة كيفية العناية بك ووقاية الآخرين من التعرض للعدوى.

### كيف يمكنني حماية أسرتي أو مقدمي الرعاية لي أثناء التعافي من كوفيد-19 في المنزل؟

حاول البقاء بعيدًا عن الآخرين قدر الإمكان. حاول البقاء في غرفة واحدة ولا تستخدم نفس الحمام الذي يستخدمونه إن أمكن. عند وجودك بالقرب من الآخرين، ارتد غطاء وجه واطلب منهم ارتداء غطاء وجه كذلك. يجب على الجميع غسل أيديهم كثيرًا. تجنب مشاركة أي شيء مع الآخرين كالأطباق أو المناشف أو مستلزمات الفراش. تأكد من تطهير جميع المناطق المعرضة للمس الكثير يوميًا. انظر [رعاية الشخص المريض في المنزل](#).

### نصائح لمقدم الرعاية:

- اغسل يديك كثيرًا.
- تجنب ملامسة عينيك وأنفك وفمك.
- يجب أن تتجنب المناطق المشتركة مع الآخرين داخل المنزل بتهوية جيدة. افتح إحدى النوافذ أو استخدم مروحة إن أمكن، فمن شأن ذلك المساعدة على تليخ الهواء من قطرات الرذاذ الحاملة لكوفيد-19.
- ارتد قناع وجه وقفازات تستخدم مرة واحدة عند لمسك المريض أو التعامل معه لا سيما عند تعاملك مع دمه أو برازه أو سوائل جسمه كاللعاب والبلغم ومخاط الأنف والقيء والبول.
- اغسل الملابس أو مستلزمات الفراش الملوثة بالدم أو البراز أو سواها الجسم. أبق المواد الصلبة بعيدًا عن جسمك. نظف الأغراض المغسولة جيدًا.
- عند خلع القفازات والقناع، اخلع القفازات وتخلص منها أولاً، ثم اغسل يديك على الفور، ومن ثم اخلع قناع الوجه وتخلص منه ثم اغسل يديك جيدًا.
- تخلص من أقنعة الوجه والقفازات أحادية الاستخدام ولا تستخدمها ثانية. تستخدم هذه الأغراض مرة واحدة فقط.
- ضع كل القفازات وأقنعة الوجه وغيرها من الأغراض الملوثة أحادية الاستخدام في صندوق قمامة مبطن. اغسل يديك فورًا بعد التعامل مع هذه الأغراض.
- نظف جميع الأسطح "المعرضة للمس الكثير" كالأرفف وأسطح الطاولة ومقابض الأبواب وتجهيزات الحمام والمرحاض والهواتف ولوحات المفاتيح والحواسيب اللوحية والكومودات كل يوم. ونظف كذلك أي سطح يحتمل أن يكون قد تلوث بالدم أو البراز أو سواها الجسم.
- يجب أن يتولى أفراد الأسرة العناية بأي حيوان أليف داخل المنزل، ولا يجوز التعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى أثناء مرضك. للاطلاع على المزيد من المعلومات، [يرجى الاطلاع على كوفيد-19 والحيوانات](#).