

دليل مخالطة مرضى كوفيد-19

الخطوات الواجب اتباعها لمنع انتشار كوفيد-19:

- مراقبة الأعراض. وتشمل هذه الأعراض (على سبيل المثال لا الحصر) الحمى والقشعريرة والسعال وضيق التنفس أو صعوبة التنفس والإجهاد وآلام العضلات أو الجسم والصداع والفقْدان المفاجئ لحاسة التذوق أو الشم والتهاب الحلق واحتقان أو سيلان الأنف والغثيان والقيء. والإسهال.
- قم بقياس درجة حرارتك في نفس الوقت تقريبًا كل يوم.
- إذا كنت تعاني من أعراض كوفيد-19، فاعزل نفسك واتصل بطبيبك على الفور وأخبره باحتمالية تعرضك للفيروس والأعراض التي تعاني منها. إذا كنت مريضًا وتشعر أن حالتك طارئة، فسارع بالحصول على مساعدة على الفور وأبلغ مقدمي الرعاية الصحية والشخص المسؤول عن التحويل بأنك قد خالطت شخصًا مصابًا بكوفيد-19.
- لا تغادر منزلك. قدر الإمكان، يجب أن تمكث في غرفة منفصلة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك. لا تأكل وجبات الطعام برفقة الآخرين في منزلك. وينبغي عليك أيضًا استخدام حمام منفصل، إذا كان متاحًا.
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو مراكز التسوق أو دور السينما أو الملاعب أو الكنيسة أو الأماكن العامة ولا تحضر إلى أي مناسبات أخرى.
- لا تسافر.
- لا تسافر عبر أي من وسائل النقل العامة أو التجارية مثل الحافلة أو التاكسي أو الطائرة أو القطار أو خدمة نقل الركاب في أوبر/ ليفت أو القارب.

المخطط الزمني لفترة الحجر الصحي:

- تبدأ فترة الحجر الصحي الخاص بك بعد آخر اتصال لك مع الشخص الإيجابي لفيروس كوفيد-19، حتى لو كان هذا الشخص أحد أفراد الأسرة. توجد ثلاث طرق مختلفة يمكنك من خلالها تطبيق الحجر الصحي طالما لم تظهر عليك أعراض:
1. الحجر الصحي لمدة 14 يومًا؛ خاصة إذا كنت ستتواجد بالقرب من أشخاص معرضين لخطر الإصابة بالفيروس: مثل كبار السن، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة، والمصابين بقصور في المناعة (موصى به)
 2. الحجر الصحي لمدة 10 أيام إذا لم يكن تظهر عليك أي أعراض
 3. الحجر الصحي لمدة 7 أيام إذا ظهرت نتيجة اختبارك لكوفيد-19 سلبية في اليوم الخامس أو بعده ولم تظهر عليك أعراض

إذا أنهيت فترة الحجر الصحي قبل مدة الـ 14 يومًا الموصى بها، فيجب أن تتأى بنفسك اجتماعيًا عن الآخرين، وأن تغسل يديك أو تستخدم المطهرات، وأن ترتدي قناعًا للوجه وتستمر في تنظيف الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا بغض النظر عن مدة الحجر الصحي، يجب أن تراقب بعناية أي أعراض قد تظهر عليك لمدة 14 يومًا بعد التعرض. إذا ظهرت عليك الأعراض في أي وقت خلال الـ 14 يومًا التي تلي التعرض، فستحتاج إلى العزل على الفور والسعي للحصول على العناية الطبية والتي يتم توضيحها في الخطوات والاختبارات التالية.

إرشادات للأفراد الذين حصلوا على اللقاح:

إن كنت قد حصلت على كامل جرعات اللقاح وخالطت شخصًا يُشتبه إصابته أو تم تأكيد إصابته بفيروس كوفيد-19، فلا يتحتم عليك تطبيق فترة الحجر الصحي إذا كنت تستوفي جميع المعايير التالية:

- انقضاء أسبوعين أو أكثر منذ أن تلقيت كامل جرعات اللقاح (تلقيت الجرعة الثانية في اللقاح ثنائي الجرعة أو جرعة واحدة من اللقاح أحادي الجرعة)
- لم تعان من أعراض منذ التعرض الحالي لكوفيد-19

الصحي الحجر إرشادات ات باع في الاسد تمرار عليك في يجب أعلاه، المذكورة المعايير جمع يع تستوف لم إذا هذه تنطبق لا 19-كوفيد ب فيروس إصابته ت أكد يد تم أو إصابته ت يُشتبه شخص مخالطة بعد الحالة الصحية إبرة أماكن في اللقاح على حصلوا الذين والمق يمين الداخل يمين المرضي على الإرشادات ت أكد يد تم أو إصابته ت يُشتبه شخص مخالطة بعد الصحي الحجر ت تط بيق في الأف راد هلاء يسد تمر أن يجب 19-كوفيد ب فيروس إصابته

ماذا الذي يتعين عليك فعله عندما يعيش شخص مصاب بكوفيد-19 في منزلك:

يجب على أفراد الأسرة تطبيق الحجر الصحي طالما كانوا مخالطين للحالة ولمدة 7-14 يومًا بعد آخر تعرض لهم. إذا كان بإمكان أفراد الأسرة أن يعزلوا عن الحالة داخل المنزل، فلا يُعدون مخالطين بعد الآن. ويتمثل هذا الفصل في:

مديرية شؤون الصحة العامة بشمال كنتاكي

- يجب ألا يمكث الشخص المصاب في نفس الغرفة مع أفراد الأسرة
- يمتنع الشخص المصاب عن مشاركة الأطباق أو الأكواب أو الصحون أو الهواتف مع أفراد الأسرة
- يجب أن يكون لدى الشخص المصاب حمام خاص به. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب على الأسرة التنظيف بصورة يومية
- يجب أن يكون للشخص المصاب غرفة أو منطقة خاصة به في المنزل

إذا لم يكن بإمكان الأفراد المخالطين الانفصال عن الشخص المصاب داخل المنزل، فيجب على المخالطين تطبيق الحجر الصحي طوال فترة العزل الكاملة للشخص المصاب بالإضافة إلى 7-14 يوماً إضافية. بمجرد توقف التعرض (إما أن تكون الحالة قد أكملت عزلها لمدة 10 أيام أو انفصال الشخص المصاب والمخالطين داخل المنزل)، يمكن أن تنتهي فترة الحجر الصحي وفقاً لأحد الخيارات الثلاثة المذكورة أعلاه. إذا ظهرت أعراض مرض كوفيد-19 على أحد أفراد المنزل، فإنها تصبح حالة مصابة. يجب أن يبدأ في العزل كشخص مصاب مع النظر في إجراء الاختبار.

المخطط الزمني لعزل الشخص المصاب:

يعتبر الشخص الذي ظهرت نتيجته إيجابية لكوفيد قد تعافى عند استيفاء الشروط التالية:

- خالي من الحمى لمدة يوم واحد بدون أدوية خافضة للحرارة، و
- تحسن الأعراض التي كان يعاني منها، و
- انقضاء 10 أيام على الأقل منذ بدء ظهور الأعراض (أو منذ تاريخ إجراء الاختبار إذا لم تظهر عليهم أعراض). ستصبح هذه الفترة 20 يوماً للأفراد الذين يُشتبه سريريًا في إصابتهم بكوفيد-19 أو المؤكد إصابتهم بالتحاليل المخبرية والذين يعانون من مرض شديد أو خطير أو الذين يعانون من قصور شديد في المناعة

ما يجب الانتباه إليه:

قد تتراوح أعراض كوفيد-19 من مرض تنفسي خفيف إلى ضائقة تنفسية حادة. قد تظهر الأعراض في أي مكان من يومين إلى 14 يوماً بعد التعرض للفيروس. يعاني معظم الأشخاص المصابين بكوفيد-19 من إعياء خفيف إلى متوسط، ويمكنهم التعافي في المنزل. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بإعياء حاد يتطلب دخول المستشفى، بما في ذلك كبار السن والأشخاص المصابون بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب وأمراض الكلى وأمراض الرئة.

من المهم أن يقوم كل منا بدوره لمنع انتشار المرض في مجتمعنا. يجب على الجميع غسل اليدين بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل بالماء والصابون، وتغطية الأنف والفم أثناء السعال والعطس في المنديل أو في المرفق، وتنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر. لا تغادر المنزل إذا كنت مريضاً وابتعد عن المرضى الآخرين. احرص على التباعد الاجتماعي - لا تشارك في التجمعات، وحافظ على مسافة 6 أقدام على الأقل من الآخرين وارتد قناعاً للوجه في الأماكن العامة.

أسئلة:

إذا كانت لديك أسئلة، فيرجى الاتصال بالخط الساخن لكوفيد-19 في ولاية كنتاكي على 1-800-722-5725 أو زيارة www.nkyhealth.org أو www.kycovid19.ky.gov

مديرية شؤون الصحة العامة بشمال كنتاكي

فيليتيرانس ميموريال درايف، فلورانس KY41042، 859-341-4264، www.nkyhealth.org