

فهم الحجر الصحي والعزل

تنطبق هذه الإرشادات على عامة الناس، بما في ذلك المدارس وأماكن رعاية الأطفال. تختلف الإرشادات للعزل والحجر الصحي للأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في الملاجئ أو مرافق الرعاية الصحية أو المؤسسات الإصلاحية أو بعض أماكن الرعاية الأخرى. الرجاء مراجعة جهة العمل لديك لفهم الإرشادات الخاصة بهذه الأماكن.

ما يتعين فعله إذا خالطت* أحد الأشخاص المصابين بكوفيد-19- ولكنك لا تعاني من أي أعراض
* المخالطة تعني قضاء 15 دقيقة أو أكثر على مسافة 6 أقدام على الأقل مع أحد الأشخاص على مدار اليوم، سواء مع استعمال الكمامات أو بدون.

يعني الحجر الصحي البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين بعد المخالطة لمعرفة ما إذا كنت مريضاً أو مصاباً بالعدوى أم لا. اعتباراً من 12 مارس، لم تعد هيئة الصحة في ولاية أوريغون تتطلب الحجر الصحي لمعظم الناس عند مخالطة أشخاص مصابين بكوفيد-19-.

فإذا تعرضت لمخالطة شخص مصاب بكوفيد-19-، فلا داعي للبقاء في المنزل. ومع ذلك، وبغض النظر عن حالة التطعيم، يجب عليك القيام بما يلي:



- ينبغي مراقبة نفسك للتأكد من خلوك من الأعراض لمدة 10 أيام.
- ضع في اعتبارك ارتداء كمامة عند الاقتراب من الآخرين لمدة 10 أيام.
- يمكنك إجراء الاختبار إذا كان باستطاعتك ذلك بعد مرور 5 أيام من آخر تعرض لك.
- إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية و/أو ظهرت عليك أعراض كوفيد-19-، فيجب عليك البقاء في المنزل واتباع إرشادات العزل (أدناه)

فكر في المكان الذي ستكون فيه ومن سيتواجد من حولك. يمكنك الاستمرار في حماية الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة الشديدة بكوفيد-19- عن طريق الحد من التواصل الشخصي أو ارتداء كمامة عند الاقتراب منهم.

ما يجب فعله إذا ظهرت لديك أعراض أو كانت نتيجة اختبار كوفيد-19- إيجابية (إرشادات العزل)

- يجب عليك البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين (العزل) لمدة 5 أيام على الأقل.
- بعد 5 أيام، يمكنك مغادرة المنزل في حال « درجة الحرارة (حُمى) لمدة 24 ساعة على الأقل بدون أدوية لتخفيض الحرارة، و « كانت لديك فقط أعراض خفيفة وتشعر بتحسن.
- يُرجى الاستمرار في ارتداء الكمامة بعناية عند مخالطة الأشخاص الآخرين لمدة 5 أيام أخرى.

إذا كانت لديك أسئلة حول ما يجب فعله إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية أو خالطت أحد الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19-، يُرجى الاتصال بالرقم 866-917-8881. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن الموارد للبقاء في المنزل أثناء العزلة، فيُرجى الاتصال بالرقم 211.

