

# فهم نتائج اختبارات كوفيد-19 المنزلية

April 13, 2022 10:58 AM ARABIC

## ماذا لو كانت نتيجة اختبارك إيجابية؟

هذا يعني أنك مصاب بالفيروس في جسمك ويمكن أن تنشره للآخرين، حتى لو لم يكن لديك أي أعراض. وسواء حصلت على التطعيم أم لا، يجب عليك:



- 1. الالتزام بالبقاء في المنزل وعدم الخروج إلا في حالة الحاجة للحصول على الرعاية الطبية.** عزل نفسك عن الآخرين في المنزل لمدة 5 أيام على الأقل. بعد 5 أيام، يمكنك مغادرة المنزل في حالة:
  - إذا لم يكن لديك ارتفاع في درجة الحرارة (حمى) لمدة 24 ساعة على الأقل بدون أدوية لتخفيض الحرارة وكانت لديك فقط أعراض خفيفة وتشعر بتحسن، و
  - يمكنك الاستمرار في ارتداء الكمامة بعناية عند مخالطة الأشخاص الآخرين لمدة 5 أيام أخرى. إذا كنت غير قادر على ارتداء الكمامة، فعليك الاستمرار في العزل لمدة 5 أيام أخرى.
  - تنطبق هذه الإرشادات على معظم الناس. إذا كنت تعمل في أماكن معينة عالية الخطورة مثل مرافق الرعاية الصحية، فقد تحتاج إلى البقاء في العزل لفترة أطول. الرجاء سؤال جهة العمل لديك.
- 2. يُرجى الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الذي تتعامل معه في أقرب وقت ممكن.** قد يكون هناك علاج متاح وفقًا لعمرِكَ و/أو حالتكَ الصحية، ويجب أن تبدأ بعض علاجات كوفيد-19- في غضون 5 أيام من ظهور الأعراض. إذا لم لديك مقدم خدمة تتعامل معه للرعاية الصحية، فيُرجى الاتصال بالرقم 211 للمساعدة في إيجاد طبيب مناسب.
- 3. أخبر الأشخاص الذين خالطتهم عن كُثب وأفراد أسرتك بأن نتيجة اختبارك إيجابية.** التوقيت مهم! لكي يصبح بإمكانهم اتخاذ خطوات للحد من انتشار كوفيد-19- مثل ارتداء كمامة عند مخالطة الآخرين وإجراء الفحوصات. ويمكنهم الاطلاع على المزيد من المعلومات من خلال موقع الصحة العامة في المقاطعة أو الاتصال بالرقم 211.
  - إذا ظهرت لديك أعراض الإصابة: ينبغي الاتصال بالأشخاص الذين خالطتهم عن كُثب بداية من يومين قبل بدء ظهور الأعراض لديك.
  - إذا لم تظهر لديك أعراض: ينبغي الاتصال بالأشخاص الذين خالطتهم عن كُثب بداية من يومين قبل إجراء اختبار كوفيد-19-.

## كيف أبلغ أن نتيجة الاختبار الذي أجرته إيجابية؟

إذا كانت وظيفتك تتضمن التفاعل مع الجمهور، فيجب عليك إخبار جهة عملك حتى تتمكن من المساعدة في الحد من انتشار كوفيد-19-. خلافاً لذلك، لن تحتاج إلى إبلاغ أي شخص بأن نتيجةك إيجابية عند إجراء الاختبار المنزلي.

إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج إلى دعم وترغب في التحدث مع أحد موظفي إدارة الصحة العامة حول نتيجة الاختبار الإيجابية لديك، يمكنك الاتصال أو إرسال بريد إلكتروني لإدارة الصحة العامة في مقاطعة مولتنوماه على الرقم 503-988-3406 أو البريد الإلكتروني [diseasereport@multco.us](mailto:diseasereport@multco.us). حيث يمكنهم مساعدتك في إخبار جهة العمل أو الأشخاص المخالطين، وفي تدبير الموارد للبقاء في المنزل، والأسئلة الأخرى التي قد تكون لديك.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات الصحية أو المساعدة في العزل والحجر الصحي على موقع الويب الخاص بالنتائج الإيجابية لاختبارات كوفيد التابع لهيئة الصحة في ولاية أوريغون <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test> أو من خلال الاتصال بالخط الساخن لدعم الحالات على الرقم 866-917-8881.

## ماذا لو كنت نتيجة اختبارك سلبية؟

إذا كنت تشعر بالمرض، فيجب عليك البقاء في المنزل والابتعاد عن الآخرين حتى تتحسن الأعراض، حتى لو كانت نتيجة اختبارك سلبية.

إذا خالطت عن كثب أحد الأشخاص المصابين بفيروس كوفيد-19، فأنت معرض للعدوى ولا يزال من الممكن أن تنقل المرض للآخرين. ما لم تكن تعيش أو تعمل في بعض الأماكن عالية الخطورة، مثل مرافق الرعاية الصحية أو أماكن معيشة جماعية معينة، فلن تحتاج إلى الحجر الصحي.

- راقب نفسك للتأكد من خلوك من الأعراض لمدة 10 أيام تالية لآخر تعرض. عليك التفكير في المكان الذي تتواجد فيه ومن سيكون من حولك. يمكنك الاستمرار في حماية الأشخاص المعرضين لخطر كبير للإصابة بكوفيد-19 عن طريق الحد من التواصل الشخصي أو ارتداء كمامة عند الاقتراب منهم خلال تلك الأيام العشرة.
- إذا أجريت اختباراً منزلياً، فيمكنك طلب إجراء اختبار كوفيد-19 آخر من خلال مقدم الرعاية الصحية المعتاد أو إجراء اختبار منزلي آخر بعد يوم أو يومين.



### تشمل أعراض مرض كوفيد 19- ما يلي:

- الحمى أو القشعريرة
- السعال
- ضيق التنفس أو صعوبات في التنفس
- الإجهاد
- آلام في العضلات أو الجسم
- الصداع
- فقدان لحاستي التذوق أو الشم مؤخراً
- التهاب الحلق
- احتقان أو سيلان في الأنف
- الغثيان أو القيء
- الإسهال

يُرجى الاتصال بالرقم 911 إذا كانت لديك هذه الأعراض بصورة شديدة:

- صعوبات التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر أو البطن
- عدم القدرة على الشرب أو الاحتفاظ بالسوائل
- الشعور بتشوش ذهني مؤخراً أو عدم القدرة على الاستيقاظ
- تحول الشفتين أو الوجه إلى اللون الأزرق أو الرمادي