

# ما هو الانعزال الذاتي؟



الانعزال الذاتي هو للأشخاص المرضى بالفعل أو الذين ثبتت إصابتهم بالكوفيد-19 يجب على كل من يعيش في منزلك أن يبقى في المنزل إذا تبين أن شخصًا في منزلك كان مصاب بالكوفيد-19

الانعزال الذاتي للمرضى الذين ليسوا مرضى بما فيه الكفاية ليكونوا في المستشفى. قد يخبرك طبيبك بالتعافي في المنزل. العزلة تبقى المرضى بعيدًا عن الأشخاص الأصحاء لمنع المرض من الانتشار. حتى في منزلك ، يجب أن تحاول الابتعاد عن الآخرين قدر الإمكان. البقاء في المنزل باستثناء الحصول على الرعاية الطبية

## الانعزال الذاتي يعني أن



البقاء في منزلك



ذا كنت مريضًا وتحتاج إلى أن تكون أقرب من 6 أقدام من شخص ما في منزلك ، فانتم بحاجة إلى ارتداء الأقنعة



ابق في غرفة مختلفة عن الآخرين في منزلك



استخدم حمامًا مختلفًا



نظف الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا ، الهواتف ، مقابض الأبواب ، مفاتيح الإنارة ، مقابض المراحيض ومقابض المغاسل وأي شيء معدني



حاول أن لا تستخدم نفس الأشياء الشخصية الذي يستخدمها الأشخاص الآخرين

## ما هو الانعزال الذاتي؟

ماذا علي أن أفعله إذا كان الاختبار بالكوفيد-١٩ إيجابيًا؟

يجب أن تعزل حتى تصبح خاليًا من الحمى وتتحسن أعراضك لمدة ٣ أيام على الأقل وبعد مرور ٧ أيام على الأقل منذ إصابتك بالمرض

ماذا عن الأشخاص الآخرين في منزلي؟

ابق معزولًا قدر الإمكان. يجب على الأشخاص الآخرين في منزلك الحجر الصحي لمدة ١٤ يومًا منذ آخر مرة كانوا حولك. يجب على كل شخص في منزلك الحجر الصحي حتى يصبح الجميع أفضل

## لن يتم اختبار الجميع بكوفيد-١٩

انتشار كوفيد-١٩ يتغير بسرعة كبيرة في ولاية يوتا. ليس كل من يمرض يحتاج للفحص. سيقرر الطبيب إذا كنت بحاجة إلى الفحص. قد يفحصك الطبيب أيضًا بحثًا عن أمراض أخرى مثل الأنفلونزا قبل اختبارك بكوفيد-١٩. إذا كانت لديك أعراض مثل الحمى أو السعال أو ضيق التنفس ، يجب عليك الاتصال بالطبيب. أنت وكل من في منزلك يجب الانعزال في المنزل حتى يصبح الجميع أفضل

\* إذا كانت أعراضك حالة طارئة ، فاتصل بطبيبك على الفور. بعض علامات التحذير الطارئة



صعوبة أو ضيق في التنفس



ألم أو ضغط في صدرك  
لا يزول



الشعور بالارتباك أو عدم  
القدرة على الاستيقاظ  
بسهولة



إذا كانت شفطيك أو  
وجهك تبدو مزرقة

\*هذه ليست كل أعراض الطوارئ. اتصل بطبيبك إذا كنت قلقًا



## اغسل يديك بالصابون والماء لمدة ٢٠ ثانية

بعد السعال أو العطس

بعد لمس الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا ، الهواتف ، مقابض الأبواب مفاتيح الإضاءة ، مقابض  
المرحاض ، مقابض الحوض ، وأي شيء معدني

قبل طهي وتناول الطعام وبعد الذهاب إلى الحمام