

كيفية العزل في المنزل عند ظهور أعراض الإصابة بمرض كوفيد-19

ارتدِ قناعًا للوجه

يجب عليك ارتداء قناع الوجه عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين (على سبيل المثال، عند مشاركة غرفة أو سيارة) أو من الحيوانات الأليفة وقبل دخول عيادة موفر الرعاية الصحية. إذا كنت غير قادر على ارتداء قناع الوجه (على سبيل المثال، لأنه يسبب صعوبة في التنفس)، يجب ألا يبقى الأشخاص الذين يعيشون في نفس المنزل معك في نفس الغرفة، أو يجب عليهم ارتداء قناع الوجه إذا دخلوا غرفتك.

غُطِّ وجهك أثناء السعال والعطس

قم بتغطية فمك وأنفك بمنديل عند العطس أو السعال. تخلص من المناديل المستخدمة في سلة مهملات مبطنة؛ واغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو نظف يديك باستخدام معقم يدين يحتوي على الكحول تكون نسبة الكحول به بين 60 إلى 95%، وقم بتغطية جميع أسطح يديك بالكحول وافرهما معًا حتى يجف الكحول. من الأفضل استخدام الصابون والماء إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.

قم بتنظيف يديك كثيرًا

اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو قم بتنظيف يديك باستخدام مطهر لليدين يعتمد على الكحول ويحتوي على كحول بنسبة من 60 إلى 95% على الأقل، وقم بتغطية كل أسطح يديك وافرهما معًا حتى يجف. من الأفضل استخدام الصابون والماء إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح. تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بدون غسل يديك.

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

يجب ألا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤوس أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو فراش الأسرة مع الأشخاص الآخرين أو مع الحيوانات الأليفة في منزلك. بعد الاستخدام، يجب غسل هذه الأشياء جيدًا بالماء والصابون.

قرر موفر الرعاية الصحية المعالج لك أنك يمكنك التعافي بأفضل شكل ممكن أثناء عزل نفسك ذاتيًا في المنزل. يرجى اتباع الخطوات أدناه للتعافي بأفضل شكل ممكن مع عدم تعريض الآخرين للإصابة بالمرض.

ابق في المنزل باستثناء عند الحاجة إلى الحصول على الرعاية الطبية
تجنب ممارسة أي أنشطة خارج منزلك، باستثناء الحصول على الرعاية الطبية. لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو إلى الأماكن العامة. تجنب استخدام وسائل النقل العامة أو مشاركة الركوب مع الآخرين أو ركوب سيارات الأجرة.

عزل نفسك عن الأشخاص الآخرين والحيوانات الأخرى في منزلك

الأشخاص: قدر الإمكان، يجب أن تبقى في غرفة منفصلة عن الآخرين في منزلك. كذلك، يجب عليك استخدام حمام منفصل، إذا كان متاحًا.

الحيوانات: يجب عليك الحد من ملامسة الحيوانات الأليفة والحيوانات الأخرى أثناء إصابتك بمرض كوفيد-19، تمامًا كما تفعل مع الأشخاص الآخرين. على الرغم من عدم وجود تقارير تشير إلى إصابة الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى بمرض كوفيد-19، إلا أنه يوصى بأن يحد الأشخاص المصابون بمرض كوفيد-19 من مخالطة الحيوانات حتى يتم معرفة المزيد من المعلومات حول الفيروس. عندما يكون ذلك ممكنًا، اطلب من فرد آخر من أسرته رعاية حيواناتك أثناء مرضك. إذا كنت مريضًا بمرض كوفيد-19، تجنب مخالطة حيوانك الأليف، بما في ذلك مداعبته، وحضنه، وتركه يقبلك أو يلعبك، ومشاركة الطعام معه. إذا كان يجب عليك رعاية حيوانك الأليف أو التواجد بالقرب من الحيوانات أثناء مرضك، فاغسل يديك قبل وبعد التعامل مع الحيوانات الأليفة، وارتدِ قناعًا للوجه. ارجع إلى [مرض كوفيد-19 والحيوانات](#) للحصول على المزيد من المعلومات.

اتصل مسبقًا قبل زيارة الطبيب المعالج لك

إذا كان لديك موعد طبي، فاتصل بموفر الرعاية الصحية مسبقًا وأخبره أنك مصاب بمرض كوفيد-19 أو ربما تكون مصابًا به. سيساعد ذلك عيادة موفر الرعاية الصحية على اتخاذ الخطوات اللازمة لمنع تعريض الآخرين للإصابة بالفيروس أو التعرض له.

نظف كل الأسطح "التي يتم لمسها بشكل متكرر" كل يوم

تشتمل الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر على الطاولات، وأسطح المناضد، ومقابض الأبواب، والتركيبات الثابتة في الحمام، والمراحيض، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، وطاولات السرير. كذلك، قم بتنظيف أي أسطح قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم. استخدم باخاً أو مناديل مسح لتنظيف الأغراض المنزلية، وفقاً للتعليمات الواردة على الملصق. تحتوي الملصقات على تعليمات للاستخدام الآمن والفعال لمنتج التنظيف بما في ذلك الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها عند استخدام المنتج (مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة في الغرفة أثناء استخدام المنتج).

راقب الأعراض التي تظهر عليك

اطلب الرعاية الطبية الفورية إذا كانت حالتك المرضية تتفاقم (على سبيل المثال، عند حدوث صعوبة في التنفس). قبل طلب الرعاية، اتصل بموفر الرعاية الصحية المعالج لك وأخبره أنك مصاب بمرض كوفيد-19 أو يجري فحصك للتحقق من إصابتك به. ارتد قناعاً للوجه قبل دخول المنشأة. فهذا سوف يساعد عيادة موفر الرعاية الصحية على اتخاذ الخطوات اللازمة لحماية الأشخاص الآخرين في العيادة أو في غرفة الانتظار من التعرض للإصابة. اطلب من

موفر الرعاية الصحية الاتصال بقسم الصحة المحلي أو التابع للولاية. يجب أن يلتزم الأشخاص الذين يتم وضعهم تحت المراقبة النشطة أو تحت المراقبة الذاتية الميسرة بالتعليمات التي يقدمها قسم الصحة المحلي أو المتخصصين في مجال الصحة المهنية، حسب الضرورة.

إيقاف العزل المنزلي

إذا كانت لديك حالة طوارئ طبية وتحتاج إلى الاتصال برقم 911، فقم بإبلاغ مستقبلك المكالمة أنك مصاب بمرض كوفيد-19 أو أنك تخضع للفحص للتحقق من إصابتك به. إذا أمكن، ارتد قناعاً للوجه قبل وصول الخدمات الطبية الطارئة.

يجب أن يحافظ المرضى المؤكد إصابتهم بمرض كوفيد-19 على احتياطات العزل المنزلي حتى يتم اعتبار أن خطر انتقال العدوى بشكل ثانوي منه إلى الآخرين قد أصبح منخفضاً. ينبغي أن يتم اتخاذ قرار وقف تطبيق احتياطات العزل المنزلي على أساس كل حالة على حدة، بالتشاور مع موفري الرعاية الصحية والإدارات الصحية المحلية والتابعة للولاية.

المصدر: مراكز السيطرة على الأمراض والتحكم فيها (CDC.gov)

اتصل بالعيادة التي تخضع للعلاج بها أو استخدم مركز اتصال طبي تابع لـ Avera لترح الأسئلة

اتصل بعيادتك أو بمركز اتصال طبي تابع لـ Avera على الرقم 877-282-8372. يتم الرد على هذا الرقم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع بواسطة ممرضة مسجلة مع إمكانية الوصول إلى الأطباء المناوبين. يرجى تحديد الخيار المرتبط بمرض كوفيد-19. يسعد فريقنا المدرب بمساعدتك في الرد على أسئلتك.



حقوق الطبع والنشر © لعام 2020 محفوظة المحتوى من Avera محمي بموجب قوانين حقوق النشر الأمريكية. جميع الحقوق محفوظة. لا يقصد من هذه المعلومات المتعلقة بالصحة أن تكون بديلاً عن المشورة الطبية المهنية أو عن الرعاية التي يتلقاها المرضى من موفر الرعاية الصحية المعالج لهم.

إن مهمة Avera هي إحداث تأثير إيجابي في حياة وصحة الأشخاص والمجتمعات من خلال توفير خدمات عالية الجودة تقوم على قيم الديانة المسيحية. إذا كنت تعتقد أنك قد تواجه مشكلات في دفع جزء من فاتورتك، فاتصل بمكتب العمل المحلي أو بفريق الفوترة. يمكننا مناقشة خيارات الدفع التي قد تكون متاحة لك.