

دليل المريض لمرض كوفيد-19 الاختبار في AVERA HEALTH

إذا كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة بما يتجاوز 100 درجة أو من سعال أو ضيق في التنفس، أو إذا كنت تشك في إصابتك بالفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19، فاتبع الخطوات الواردة أدناه للمساعدة في منع انتشار المرض بين الآخرين في منزلك وفي المنطقة المجتمعية التي تعيش بها.



1. اتصل على الرقم 1-877-AT-AVERA (1-877-282-8372) أو على رقم العيادة التي تتعامل معها.
2. سوف يطرح عليك أحد العاملين في مجال الرعاية الصحية على الهاتف سلسلة من الأسئلة للتقييم، وسوف يوجهك إلى الخطوات التالية.



لا تقي بالمعايير
بالنسبة لاختبار مرض كوفيد-19:
سيتم إعطاؤك تعليمات
بشأن ما يجب فعله بعد ذلك.



الوفاء بمعايير اختبار مرض
كوفيد-19

3. سيتم إعطاؤك تعليمات بشأن ما يجب فعله بعد ذلك وإلى أين تذهب لتقديم عينة لاختبارها.

4. اعزل نفسك في المنزل. سوف تتصل بك Avera لإعلامك بنتائج الاختبار. لطرح الأسئلة حول الاختبار الخاص بك، يرجى الاتصال على الرقم 605-322-1957.

- قد يستغرق ظهور النتائج عدة أيام أو أكثر.
- سيتم إعلامك بنتائج الاختبار بين الساعة 7 صباحًا والساعة 9 مساءً (طوال أيام الأسبوع)
- لن تقدم Avera الإشعارات المتعلقة بالمرض وفقًا للتوجيهات الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).
- قد تتأخر وزارة الصحة في الإعلان عن نتائج الاختبار للعمامة. يرجى الانتظار إلى أن يتم الحصول على النتائج وحتى يتسنى لك الحصول على التوجيهات من موفر الخدمة الذي تتعامل معه.



للحصول على النتائج بسرعة من المعمل، قم بالتسجيل في AveraChart على الموقع
AveraChart.org

الاختبار السلبي لمرض كوفيد-19:

- إذا جاءت نتيجة الاختبار سلبية، يجب عليك البقاء في المنزل حتى لا تشعر بأي أعراض لمرض لمدة 24 ساعة، حيث يمكنك حينها إنهاء العزل.
- هناك تعليمات أكثر صرامة للعاملين في مجال الرعاية الصحية؛ لذا، يجب عليك الاتصال بالجهة التي تعمل بها للحصول على تعليمات العودة إلى العمل.
- لا توفر Avera أي إشعارات للعودة إلى العمل وفقًا لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

الاختبار الإيجابي لمرض كوفيد-19:

- اعزل نفسك في المنزل حتى يخبرك موفر الرعاية الصحية بالمعالج لك أنه من الممكن لك العودة إلى العمل أو أن تخرج من العزل.
- لا توفر Avera أي إشعارات للعودة إلى العمل وفقًا لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.



شكرًا لصبرك أثناء هذا الوقت.

تعرف على المزيد عبر Avera.org/covid-19

Avera 

تم جمع عينة مرض كوفيد-19 الخاصة بك. فماذا بعد ذلك؟



العزل المنزلي

تم جمع عينة مرض كوفيد-19 الخاصة بك، وسوف تتصل بك Avera لإعلامك بنتائج الاختبار. لطرح الأسئلة حول الاختبار الخاص بك، يرجى الاتصال على الرقم 605-322-1957.

- قد يستغرق ظهور النتائج عدة أيام أو أكثر.
- سيتم إعلامك بنتائج الاختبار بين الساعة 7 صباحًا والساعة 9 مساءً (طوال أيام الأسبوع)
- لن تقدم Avera الإشعارات المتعلقة بالمرض وفقًا للتوجيهات الصادرة عن مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC).
- قد تتأخر وزارة الصحة في الإعلان عن نتائج الاختبار للعامة. يرجى الانتظار إلى أن يتم الحصول على النتائج وحتى يتسنى لك الحصول على التوجيهات من موفر الخدمة الذي تتعامل معه.

للحصول على النتائج بسرعة من المعمل، قم بالتسجيل في AveraChart على الموقع AveraChart.org



الاختبار السلبي لمرض كوفيد-19:

- إذا جاءت نتيجة الاختبار سلبية، يجب عليك البقاء في المنزل حتى لا تشعر بأي أعراض للمرض لمدة 24 ساعة، حيث يمكنك حينها إنهاء العزل.
- هناك تعليمات أكثر صرامة للعاملين في مجال الرعاية الصحية؛ لذا، يجب عليك الاتصال بالجهة التي تعمل بها للحصول على تعليمات العودة إلى العمل.
- لا توفر Avera أي إشعارات للعودة إلى العمل وفقًا لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.



الاختبار الإيجابي لمرض كوفيد-19:

- اعزل نفسك في المنزل حتى يخبرك موفر الرعاية الصحية المعالج لك أنه من الممكن لك العودة إلى العمل أو أن تخرج من العزل.
- لا توفر Avera أي إشعارات للعودة إلى العمل وفقًا لتوجيهات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

Avera 

شكرًا لصبرك أثناء هذا الوقت.

تعرف على المزيد عبر Avera.org/covid-19

إدارة أعراض مرض كوفيد-19 في المنزل

خذ قسطاً كبيراً من الراحة و اغسل يديك كثيراً. قم بتضمين الفواكه والخضروات الطازجة في نظامك الغذائي.

- السبانخ والمكسرات غنية بفيتامين "هـ".
- تعد الفواكه الحمضية والشمام والبطيخ والتوت غنية بفيتامين سي.

قم بممارسة التمرين قدر استطاعتك.

تخلص من الضغوطات قدر المستطاع ؛ وابق على اتصال بأصدقائك وعائلتك من خلال المكالمات الهاتفية أو التقنيات الأخرى.

استشر الطبيب المعالج لك

- إذا كنت تتناول الستيرويدات عن طريق الفم أو الاستنشاق، يرجى التحدث مع الطبيب المعالج لك حول ما إذا كان يجب عليك الاستمرار في تناولها أم لا. يمكن أن تزيد الستيرويدات من شدة أعراض مرض كوفيد-19.
- إذا كنت تستخدم البخاخات، يرجى التحدث مع الطبيب المعالج لك حول ما إذا كان يجب عليك الاستمرار في استخدامها أم لا. تقوم البخاخات بعمل ذرات أو قطرات دقيقة للغاية تدخل إلى الرئة ويمكن أن تخرج وهي تحتوي على الفيروسات المسببة لمرض كوفيد-19.

اتصل بالطبيب المعالج لك أو بالخط الساخن لمرض كوفيد-19

يرجى الاتصال بالطبيب المعالج لك أو الخط الساخن لمرض كوفيد-19 على الرقم المجاني 1-877-AT-AVERA إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية:

- الضائقة التنفسية: راقب تنفسك من خلال سؤال نفسك: "كيف حال تنفسي؟ هل أشعر بالراحة أثناء التنفس؟" إذا كنت لا تستطيع التحدث بجملة كاملة، فأنت بحاجة لرؤية الطبيب المعالج لك.
- ضائقة الجهاز الهضمي: إذا لم تستطع الاحتفاظ بالسوائل أو الطعام في معدتك بسبب القيء أو الإسهال.
- ارتفاع درجة الحرارة إلى 104 درجة فهرنهايت أو أعلى وبما لا يستجيب لأسييتامينوفين (Tylenol).

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.

حالياً، لا توجد علاجات تم التحقق منها لمرض كوفيد-19. ومع ذلك، فإن الفيروس المسبب لمرض كوفيد-19 يشبه الفيروسات الأخرى التي قد تصاب بها خلال موسم البرد والإنفلونزا، ويمكن لمعظم الناس التعافي في المنزل دون الحاجة إلى رعاية طبية. تتمثل توصيات العلاج الحالية في السيطرة على الأعراض الفردية التي تظهر.

يمكن أن تشمل الأعراض الشائعة ما يلي:

- ارتفاع درجة الحرارة
- السعال
- قصر النفس
- اضطراب المعدة والغثيان والقيء والإسهال

السيطرة على الارتفاع درجة الحرارة

لا تستخدم مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) (Advil, Motrin, Ibuprofen, Aleve) للسيطرة على لارتفاع درجة الحرارة أو الألم. بدلاً من ذلك، استخدم أسييتامينوفين (Tylenol). تشير الأبحاث الحالية إلى أن استخدام مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، مثل Ibuprofen، يمكن أن يؤدي إلى زيادة أو تفاقم أعراض مرض كوفيد-19.

السيطرة على السعال وضيق التنفس

قد تساعد الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية المستخدمة في التهابات الجهاز التنفسي العلوي في تخفيف الأعراض.

تتضمن هذه الأدوية جوايفينيزين (Mucinex) وسيدويفيدرين (Sudafed) وديكستروميثورفان (Robitussin, Delsym).

بعض الأدوية تشمل أدوية متعددة. اتصل بطبيبك إذا كنت تخطط لتناول أكثر من دواء للتحكم في الأعراض.

تشمل الوسائل العلاجية الأخرى التي قد تفيد ما يلي:

- استخدام مرطب
- استخدام غسول الأنف
- استخدام مواد فرك الصدر، مثل Vicks VapoRub
- أخذ حمام ساخن
- دعم نفسك بالسوائل
- التدرب على التنفس البطيء والعميق بالشهيق عبر الأنف، ثم الزفير عبر الفم

الحفاظ على العادات الصحية

احرص على الحفاظ على الرطوبة من خلال شرب الكثير من السوائل. بشكل عام، يجب أن تشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من السوائل كل يوم عندما يكون لديك نزلة برد أو دور إنفلونزا. إذا كنت تعاني من اضطراب في المعدة، يجب أن تشرب سوائل أكثر من ذلك أيضاً عن طريق شرب كميات صغيرة ولكن بشكل مستمر من السوائل التي تحتوي على الملح مثل المشروبات الرياضية.

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.

Avera

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، والتركيبيات 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.

توجيهات لعائلات المرضى المعزولين في المنزل بسبب ظهور أعراض مرض كوفيد-19 عليهم

- إذا كنت تعيش مع شخص مصاب بمرض كوفيد-19 أو ربما يكون مصابًا به أو خالط شخصًا مصابًا، أو ربما يكون مصابًا، بالمرض، يرجى مراقبة حالتك صحتك.
- **اتصل بموفر الرعاية الصحية المعالج لك على الفور** إذا ظهرت عليك أعراض مثل ارتفاع درجة الحرارة إلى 100 درجة فهرنهايت أو أعلى والسعال وضيق التنفس.
- يجب أن يلتزم المخالطون لك بشدة بنفس هذه التوصيات:
- تأكد من أنك تفهم تعليمات موفر الرعاية الصحية فيما يتعلق بالدواء (الأدوية) والرعاية ومن أنك يمكنك أن تساعد المريض على الالتزام بها. يجب عليك مساعدة المريض فيما يتعلق بالاحتياجات الأساسية في المنزل مع تقديم الدعم بشأن الحصول على البقالة والأدوية الموصوفة طبيًا له وكذلك الاحتياجات الشخصية الأخرى.
- راقب أعراض المريض. إذا كانت حالة المريض تتفاقم، فاتصل بموفر الرعاية الصحية الخاص به وأخبره أن الاختبارات المعملية أكدت إصابة المريض بمرض كوفيد-19. 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 للحصول على توجيهات إضافية. إذا كان المريض يعاني من حالة طبية طارئة وتحتاج إلى الاتصال برقم 911، فقم بإبلاغ متلقي البلاغ أن المريض مصاب بمرض كوفيد-19 أو يخضع للاختبار بشأنه.
- يجب على أفراد الأسرة البقاء في غرفة أخرى أو فصلهم عن المريض قدر الإمكان. يجب على أفراد الأسرة استخدام غرفة نوم وحمام منفصلين، إذا كان ذلك متوفرًا.
- اطلب من الزوار الذين لا توجد ضرورة مهمة لحضورهم إلى المنزل عدم الحضور إلى المنزل.
- يجب على أفراد الأسرة رعاية أي حيوانات أليفة موجودة في المنزل. لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى أثناء المرض. لمزيد من المعلومات، اطلع على توجيهات مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بشأن [مرض كوفيد-19 والحيوانات](#).
- تأكد من أن المساحات المشتركة في المنزل تتمتع بتدفق هواء جيد، مثل توافر مكيف الهواء أو فتح النافذة، إذا سمح الطقس بذلك.
- قم بتنظيف يديك بشكل متكرر. اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم مطهرًا لليدين يعتمد على الكحول ويحتوي على كحول بنسبة 60 إلى 95% على الأقل، وقم بتغطية كل أسطح يديك وفركهما معًا حتى يجف. من الأفضل استخدام الصابون والماء إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بدون غسل يديك.
- يجب أن ترتدي أنت والمريض قناعًا للوجه إذا كنتم في نفس الغرفة.
- ارتد أقنعة وقفازات تستخدم لمرة واحدة فقط عند لمس دم المريض أو برازه أو سائل الجسم الأخرى له، مثل اللعاب أو البلغم أو مخاط الأنف أو القيء أو البول، أو عند التعرض لها.
- تخلص من أقنعة الوجه والقفازات التي تستخدم لمرة واحدة فقط بعد استخدامها. ولا تعيد استخدامها.
- عند إزالة معدات الحماية الشخصية، قم أولاً بخلع القفازات والتخلص منها. وبعد ذلك، نظف يديك فورًا بالماء والصابون أو بمعقم لليدين يعتمد على الكحول. بعد ذلك، قم بإزالة قناع الوجه والتخلص منه، وقم بتنظيف يديك على الفور مرة أخرى بالصابون والماء أو بمطهر اليد الذي يعتمد على الكحول.
- تجنب مشاركة المستلزمات المنزلية مع المريض. يجب عدم مشاركة الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الكؤوس، أو أدوات تناول الطعام، أو المناشف، أو فراش الأسرة أو غيرها من الأغراض. بعد أن يستخدم المريض هذه الأغراض، يجب أن تغسلها جيدًا (انظر أدناه "اغسل الغسيل جيدًا").
- قم بتنظيف جميع الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر، مثل الطاولات، وأسطح المناضد، ومقابض الأبواب، والتركيبات الثابتة في الحمام، والمرحاض، والهواتف، ولوحات المفاتيح، والأجهزة اللوحية، وطاولات السرير، كل يوم. كذلك، قم بتنظيف أي أسطح قد تحتوي على دم أو براز أو سائل الجسم.
- استخدم بخاخًا أو مناديل مسح لتنظيف الأغراض المنزلية، وفقًا 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).

الحواشي السفلية

1 يجب على موظفي الرعاية الصحية المنزلية الرجوع إلى [التوصيات المؤقتة للوقاية من العدوى ومكافحتها للمرضى المؤكدين إصابتهم بالمرض الناجم عن فيروس كورونا لعام 2019 \(مرض كوفيد-19\) أو الخاضعين للاختبار بشأنه في بيئة رعاية صحية.](#)

2 يتم تعريف الاختلاط الوثيق على أنه —
(a) التواجد في نطاق مسافة لا تتجاوز حوالي 6 أقدام (مترين) من شخص مصاب بمرض كوفيد-19 لفترة زمنية طويلة؛ يمكن أن يحدث الاتصال الوثيق أثناء رعاية شخص مصاب بمرض كوفيد-19 أو أثناء العيش معه أو زيارته أو أثناء مشاركة منطقة انتظار للرعاية الصحية أو غرفة معه

— أو —

(b) حدوث اختلاط مباشر مع الإفرازات المعدية الناجمة عن شخص مصاب بمرض كوفيد-19 (على سبيل المثال، تلك الناجمة عن السعال).

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

- اغسل الغسيل جيداً.
 - قم على الفور بخلع الملابس أو فراش الأسرة التي تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم وغسلها.
 - ارتد القفازات التي تستخدم لمرة واحدة فقط أثناء التعامل مع الأغراض المتسخة، وحافظ على إبعاد الأغراض المتسخة عن جسمك. نظف يديك بالصابون والماء أو بمعقم اليدين الذي يعتمد على الكحول مباشرة بعد نزع القفازات.
 - اقرأ واتبع التوجيهات الموجودة على ملصقات الغسيل أو الملابس والمنظفات. بشكل عام، استخدم منظف الغسيل العادي وفقاً لتعليمات الغسالة وقم بتجفيف الغسيل تمامًا باستخدام أعلى درجات الحرارة الموصى بها والمسجلة على ملصق الملابس.
- ضع كل القفازات وأقنعة الوجه وغيرها من الأغراض الملوثة التي تستخدم لمرة واحدة فقط في حاوية مبطنة قبل التخلص منها مع النفايات المنزلية الأخرى. نظف يديك بالصابون والماء أو بمعقم اليدين الذي يعتمد على الكحول مباشرة بعد التعامل مع هذه الأغراض. من الأفضل استخدام الصابون والماء إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- ناقش أي أسئلة إضافية مع موفر الرعاية الصحية التابع للولاية أو مع قسم الصحة المحلية أو مع موفر الرعاية الصحية.

اتصل بالعيادة التي تخضع للعلاج بها أو استخدم مركز اتصال طبي تابع لـ Avera لطرح 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.