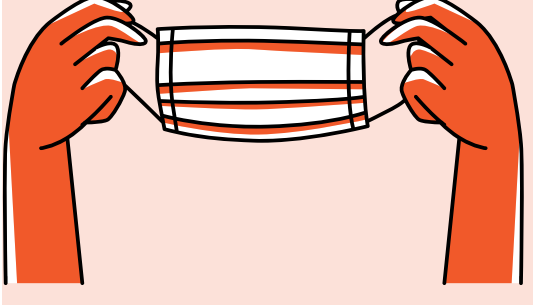
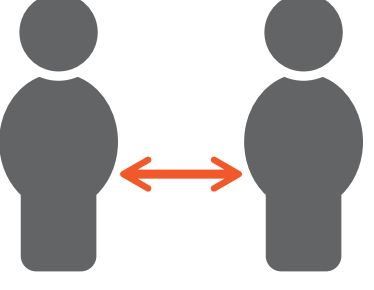


ادارة اعراض فيروس كورونا كوفيد 19 في المنزل.

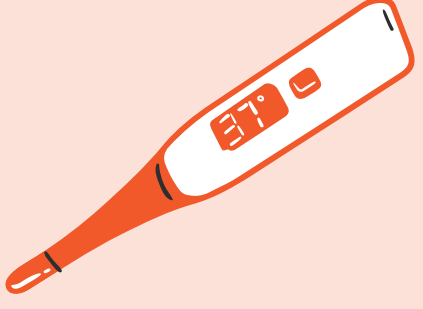
الذآ كنت مصابا بفيروس كورونا كوفيد 19 وكنت تعيش مع اناس آخرين في نفس المكان، هناك احتمال كبير باصابتهم والعدوى منك بالفيروس. لحماية عائلتك والناس اللذين يعيشون معك في نفس المكان، يجب اتباع هذه النصائح اذا كانت نتيجة اختبارك ايجابيا لفيروس كورونا (كوفيد 19) او لديك اعراض الفيروس:



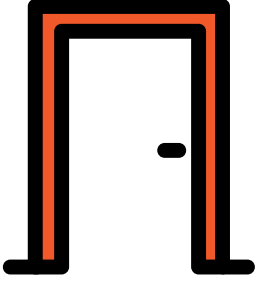
1 ارتدي القناع حول اي شخص داخل منزلك في جميع الاوقات.



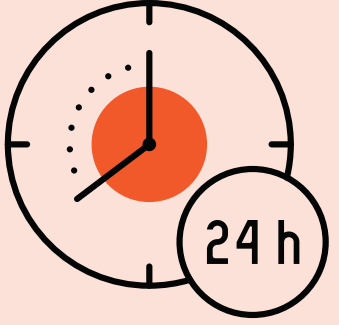
2 الاحتفاظ على مسافة لا تقل عن ستة اقدم (متران) بينك وبين الشخص الآخري جميع الاوقات.



3 استخدام الاماكن المشتركة مثل المطبخ او الحمام في اوقات مختلفة. تنظيف الاسطح دائما بعد كل استعمال او استخدام. تنظيف ادوات التنظيف والاسطح باستمرار بعد كل استخدام.



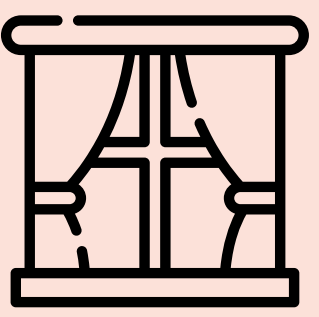
4 فتح النوافذ لتحسين التهوية وزيادة تدفق الهواء، خاصة اذا كان الحمام مشتركاً.



5 ضرورة القيام بتنظيف الاسطح الكثيرة الملامسة والاستعمال بعد الاستخدام، مثل مقابض الابواب والاسطح.



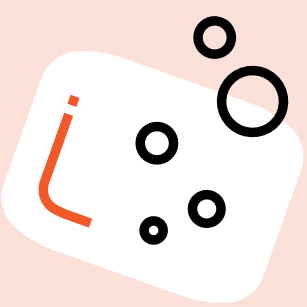
6 تجنب تقاسم او اشتراك الاشياء الشخصية مع الاشخاص اللذين تعيش معهم، مثل ادوات التنظيف الخاصة والمناشف والاعطية.



7 ضرورة رصد وتتبع الاعراض في حالة ما اذا ازدادت اعراضك سوءا، ولزم او وجب الاتصال بالدكتور المتابع او الدكتور اللذي يقدم لك الرعاية الصحية، او الاتصال بمركز كوفيد 19 لمقاطعة كينغ في حالة ما اذا لم يكن لديك دكتور خاص.



8 ابق في غرفة منعزلة او منفصلة عن اهل بيتك قدر الامكان.



9 الحفاظ على النظافة الصحية الاعتيادية. قم بتغطية السعال والعطس بمنديل او داخل الذراع. اغسل يديك كثيرا بالماء والصابون او بمطهر اليدين اللذي يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول.

January 11, 2021



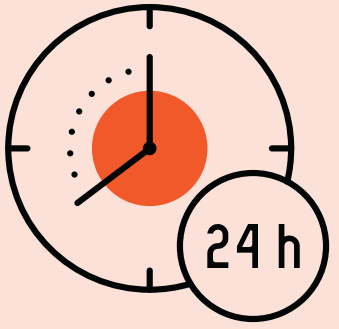
رعاية الآخرين او المصابين بفيروس كورونا كوفيد 19 في المنزل.

العيش مع شخص مصاب بفيروس كورونا كوفيد 19 هو احد اهم واخطر العوامل للاصابة بعدوى فيروس كورونا كوفيد 19. حتى مع التباعد الاجتماعي الجيد وارتداء القناع او الكمامة. الخطر او احتمال الاصابة بعدوى فيروس كورونا كوفيد 19 اعلى بكثير مما هو عليه في اماكن اخرى. اذا كنت تعيش مع شخص لديه فيروس كورونا كوفيد 19, نوصي باتباع هذه الخطوات:

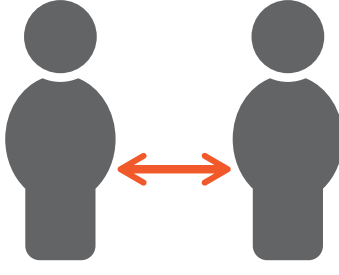
1 اختر فرد واحد في المنزل ليكون الشخص الرئيسي لتقديم الرعاية والمساعدة عند الاصابة بالفيروس. تأكد من ان الشخص المصاب بفيروس كورونا كوفيد 19 يحصل على الراحة الكافية. استخدام الادوية المضادة للحمى, التهاب الحلق او الشعور بعدم الارتياح او الاجهاد بصفة عامة. متابعة التعليمات الواردة من الدكتور المتابع.



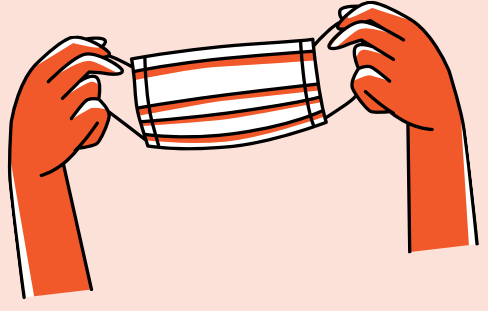
2 افتح النوافذ لتحسين التهوية وزيادة تدفق الهواء النقي, خصوصا اذا كنت تشارك الحمام مع غيرك في البيت.



3 استخدام الاماكن المشتركة مثل المطبخ او الحمام في اوقات مختلفة. تنظيف الاسطح دائما بصفة مستمرة بعد كل استعمال. تنظيف ادوات الغسيل والاسطح دائما بعد كل استخدام.



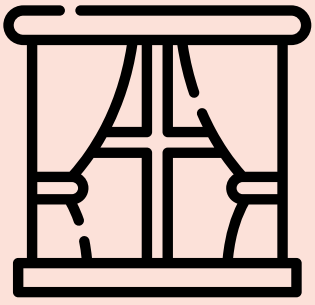
4 نظف جميع الاسطح التي كثيرا ما تلمس بعد الاستخدام. مثل مقابض الابواب والاسطح الكثيرة الاستعمال او الاستخدام.



5 ارتدي قناعا اذا كنت بحاجة الى ان تكون حول اشخاص اخرين داخل او خارج منزلك.



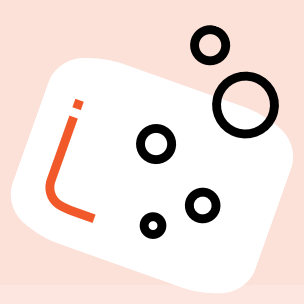
6 تجنب تقاسم الاشياء الشخصية مع الاشخاص الذين تعيش معهم, مثل ادوات النظافة, المناشف, والاغشية او الفراش.



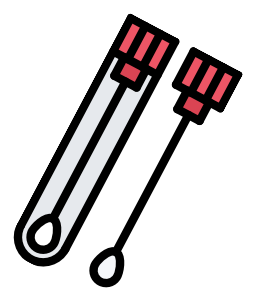
7 رصد وتتبع اعراضك في حالة اصابتك بفيروس كورونا كوفيد 19.



8 يجب على اي فرد ليس بالشخص الذي يقدم العناية او الرعاية للمريض ان يحافظ على مسافة الامان والابتعاد عن الشخص المصاب بفيروس كورونا كوفيد 19.



9 الحفاظ على النظافة الصحية والروتين الاعتيادي للنظافة. ضرورة غسل اليدين بصفة مستمرة بالماء والصابون او استعمال مطهر لليدين يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول المطهرة للجراثيم.



10 ضرورة اجراء اختبار فيروس كورونا كوفيد 19. يبدأ الحجر الصحي من اليوم الاخير الذي يكمل فيه الشخص المصاب بفيروس كورونا كوفيد 19 في منزلكم فترة عزله.

January 11, 2021

Public Health
Seattle & King County

اذا لم يتوفر لديك عائل او شخص ممكنه الاعتناء بك فترة الاصابة بفيروس كورونا كوفيد 19 او تحتاج الى مساعدة للحجر الصحي يمكنك الاتصال بمركز كوفيد 19 بمقاطعة كينغ على الرقم التالي: 3977-477-206. المترجمون متاحون في حالة اذا احتجت الى مترجم للمساعدة. للمزيد من المعلومات والنصائح حول كيفية الاعتناء او العناية بالآخرين او المصابين بفيروس كورونا كوفيد 19 في المنزل يرجى زيارة هذا الموقع الالكتروني. www.kingcounty.gov/covid/self-care (هذا الموقع متاح باللغة الانجليزية فقط).