

مرحبًا بك

معلومات حول كوفيد-19



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

مرحبًا!

تهدف هذه الحزمة إلى مساعدتك أنت وعائلتك على البقاء بصحة جيدة أثناء جائحة كوفيد-19 بعد وصولك إلى الولايات المتحدة. يُرجى الاحتفاظ بهذه الحزمة معك لأنها تحتوي على معلومات مهمة لك ولعائلتك لمتابعة كوفيد-19 ومعرفة آخر تطوراتها.

كوفيد-19 هو مرض يسببه فيروس يمكن أن ينتقل من شخص لآخر. وقد تم الإبلاغ عن حالات ووفيات بسبب كوفيد-19 في معظم المجتمعات في الولايات المتحدة. لدى حكومات الولايات والحكومات المحلية قواعد مختلفة فيما يتعلق بفيروس كوفيد-19 وقد تطلب البعض من المسافرين الجدد البقاء في المنزل لمدة 14 يومًا. سيساعدك مسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين في العثور على معلومات مجتمعك الجديد حول كوفيد-19.

يمكنك الإصابة بفيروس كوفيد-19 أثناء سفرك. قد تشعر بصحة جيدة ولا تظهر عليك أي أعراض، ولكن لا يزال بإمكانك نقل كوفيد-19 للآخرين. قد تقوم أنت ورفقتك في السفر (بما في ذلك الأطفال) بنقل كوفيد-19 لأشخاص آخرين بما في ذلك عائلتك وأصدقائك ومجتمعك لمدة 14 يومًا بعد أن تعرضت للفيروس.

لذلك، اتخذ هذه الاحتياطات لحماية نفسك والآخرين:



ارتدِ قناعًا لتغطية أنفك وفمك عندما تكون خارج المنزل.



عند مخالطة الآخرين، ابقَ بعيدًا مسافة مترين (6 أقدام) على الأقل عن الأشخاص الآخرين ممن ليسوا من عائلتك. من المهم القيام بذلك في كل مكان، سواء في الداخل أو الخارج.



تجنب التواجد بالقرب من الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض شديدة بسبب فيروس كوفيد-19. لمعرفة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض، راجع "الأشخاص المعرضون لخطر متزايد للإصابة بمرض خطير" بلغتك.

<https://bit.ly/nativelanguage>



ابقَ في المنزل قدر الإمكان في أول 14 يومًا بعد الوصول. للحصول على نصائح حول كيفية تلبية الاحتياجات المنزلية الأساسية بأمان داخل مجتمعك المحلي، راجع "قضاء المهام الأساسية" بلغتك.

<https://bit.ly/nativelanguage>



اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين إذا كانت لديك أسئلة.



إذا شعرت بالمرض، فاتصل قبل الذهاب إلى الطبيب.



راقب صحتك: انتبه لأعراض كوفيد-19، وقيس درجة حرارتك إذا شعرت بالمرض.



اغسل يديك باستمرار أو استخدم معقم لليدين يحتوي على كحول 60% على الأقل.

راقب أعراض كوفيد-19، والتي تشمل ما يلي:



حمى أو قشعريرة

سعال أو ضيق التنفس أو صعوبة التنفس

فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثاً

قيء أو إسهال

آلام في العضلات أو الجسم

قد تتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة وتظهر بعد يومين إلى 14 يوماً من تعرضك للفيروس الذي يسبب كوفيد-19. هذه القائمة لا تشمل كل الأعراض المحتملة. يُرجى الاتصال بالطبيب في حالة ظهور أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

راقب صحتك: انتبه لأعراض كوفيد-19، وقس درجة حرارتك إذا شعرت بالمرض. **الحمى = 100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية) أو أكثر.**

عند الإصابة بفيروس كوفيد-19، يمكن أن تظهر الحمى وتختفي، وقد لا يعاني بعض الأشخاص من الحمى على الإطلاق. تقل احتمالية الإصابة بالحمى لدى الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض الكامنة، أو كبار السن، أو الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية الخافضة للحمى مثل الأسيتامينوفين أو الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.



اطلب الرعاية الطبية فوراً إذا ظهرت على أي شخص العلامات التحذيرية الطارئة لمرض كوفيد-19.

- صعوبة التنفس
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر
- ارتباك جديد
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً
- زرقان الشفاه أو الوجه

إذا كنت تعاني من حمى أو سعال أو أعراض أخرى لمرض كوفيد-19:



اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، مثل الحاجة إلى مترجم فوري للتحدث إلى الطبيب.



قد تكون مصابًا بمرض كوفيد-19؛ ولكن معظم الأشخاص يمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية.



ابق في المنزل. تجنب مخالطة الآخرين حتى يصبح من الآمن لك إنهاء العزل المنزلي.



إذا كنت تعيش في أماكن قريبة مع الآخرين، فاتخذ احتياطات إضافية لحمايتهم.



إذا كانت لديك علامة تحذيرية طارئة (بما في ذلك صعوبة التنفس)، فاتصل على الرقم 911 لطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور. وأخبرهم بسفرتك الأخير وبالأعراض التي تعاني منها.



ابق على تواصل مع الطبيب. إذا كنت قلقًا بشأن أعراضك، فاتصل أو أرسل رسالة نصية قبل أن تذهب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ. وأخبرهم بسفرتك الأخير وبالأعراض التي تعاني منها.

اكتشف متى يمكنك مخالطة الآخرين بعد إصابتك بمرض كوفيد-19 أو يشتبه إصابتك به.

تعرف على المزيد من خلال <https://bit.ly/endhomeisolation>.

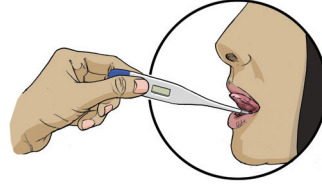
لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 بلغتك، تفضل بزيارة <https://bit.ly/nativelanguage>.

1



شغّل مقياس الحرارة بالضغط على الزر الموجود بالقرب من الشاشة.

2



أمسك طرف مقياس الحرارة تحت لسانك حتى يصدر صوتًا. لا تعض مقياس الحرارة بأسنانك.

3



اقرأ درجة الحرارة الظاهرة على الشاشة.

4



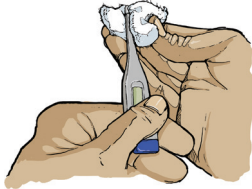
سجل درجة الحرارة.

5



يُرجى ملاحظة ما يلي: عند قياس درجة الحرارة لطفل أصغر من 4 سنوات، ضع مقياس الحرارة تحت ذراع الطفل في منتصف الإبط. أخبر موظف الصحة العامة أو الطبيب أنك تقيس درجة حرارة طفلك بهذه الطريقة.

6



نظّف مقياس الحرارة بالماء والصابون أو بمسحة كحول.

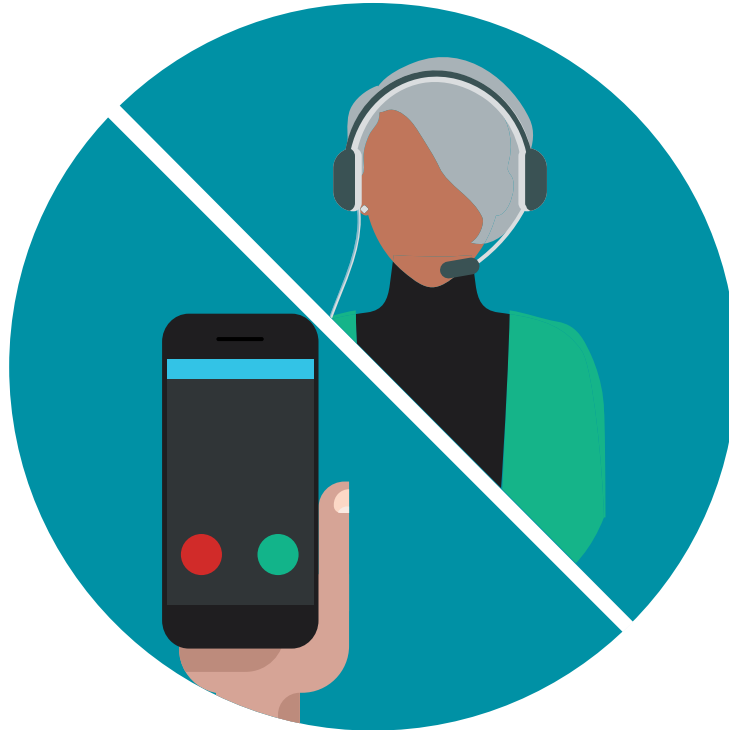
أماكن الحصول على المساعدة

اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة في أي شيء. سجل معلومات التواصل معه أدناه.

معلومات التواصل مع مسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين

الاسم:

رقم الهاتف:



لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 بلغتك، تفضل بزيارة <https://bit.ly/nativelanguage>

