

# تتبع المخالطين: ما الذي قد يحدث إذا اقتربت من شخص مصاب بعدوى كوفيد-19

إذا احتكيت عن قرب بشخص مصاب بعدوى كوفيد-19، فقد تتلقى مكالمة هاتفية من أحد مُتتبعي المخالطين العاملين في هيئة الصحة العامة المحلية أو القبلية. يتواصل متتبع المخالطين مع الأشخاص الذين تعرّضوا لكوفيد-19 ليقدم لهم التوجيه والمساعدة. يساعد الردّ على المكالمة في تأخير انتشار الفيروس.

## سوف يُطلب إليك وضع نفسك في الحجر الصحي.



• **الحجر الصحي** معناه بقاءك في المنزل لمدة 14 يوماً بعد الاقتراب من شخص مصاب بعدوى كوفيد-19، حتى إذا كنت لم تشعر بالمرض. تذكر أنك قد تنقل الفيروس إلى الآخرين بدون أن تظهر عليك أيّ أعراض.



• يتواصل مُتتبعو المخالطين معك يومياً طوال فترة حجرك الصحي عبر المكالمات والرسائل النصية للاطمئنان على حالك. إذا بدأت تشعر بالمرض، فسيطلبون إليك الخضوع لاختبار كوفيد-19. كما سيسألونك عن هوية الأشخاص الذين التقيت بهم قبل بدء الحجر الصحي.

• الحجر الصحي لمدة 14 يوماً هو أكثر الخيارات أماناً لتجنّب نقل عدوى كوفيد-19 إلى الآخرين. إذا كانت لا تظهر عليك أيّ أعراض، فبإمكانك التفكير في وقف الحجر الصحي بعد عشرة أيام بدون الخضوع لأيّ اختبار، أو بعد سبعة أيام إذا جاءت نتيجة اختبار المستضدّ أو تفاعل البوليميراز المتسلسل ( Polymerase Chain Reaction, PCCR ) سلبية، بشرط أن تخضع له قبل 48 ساعة على الأقل من وقف الحجر الصحي.

• إذا اخترت تقصير فترة الحجر الصحي، فهناك احتمال ضئيل بأن تنقل العدوى للآخرين بعد الحجر الصحي، لذا من الضروري أن تستمر في مراقبة نفسك كل يوم لكشف أيّ أعراض. إذا ظهرت عليك أيّ أعراض، فيجب عليك الاستمرار في تجنّب مخالطة الآخرين والاتصال بمقدم الرعاية الصحية لك لمناقشة أمر إجراء اختبار.

## أعراض كوفيد-19:



السعال



ألم الحلق



الخُمى



الإرهاق



الصداع



الإسهال



آلام في العضلات أو الجسد



ضيق التنفس أو الصعوبة في التنفس



الغثيان أو القيء



احتقان الأنف أو سيلانه



فقدان حاسة الذوق أو الشم مؤخراً

## سيشارك مُتتبعو المخالطين معلومات عن كيفية:



منع انتشار الفيروس



الاعتناء بنفسك وبأسرتك



التواصل مع الموارد القريبة منك



أوريغون، لنردّ على المكالمة.

إمكانية الوصول إلى المستند: للأفراد ذوي الإعاقات أو الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية، بإمكان هيئة الصحة في ولاية أوريغون (Oregon Health Authority, OHA) توفير معلومات بصيغ بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بخط كبير أو بطريقة بريـل. تواصل مع مركز المعلومات الصحية ( Health Information Center) على الرقم 1-971-673-2411 أو الهاتف النصي 711 أو [COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us).



OHA 2359C ARABIC  
(12/23/2020)