

ما هو العزل الذاتي؟

العزل الذاتي يعني فصل المرضى عن الأشخاص غير المرضى. والهدف من ذلك أو منع انتشار مرض كوفيد-19.



يتعين على الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19 القيام بالعزل الذاتي لمدة 10 أيام أو حتى يسمح لهم مقدمو الرعاية الصحية المتابعين لهم بإنهاء العزل الذاتي حتى لا ينشروا الفيروس أو يصابوا الآخريين بالمرض.

كيف يمكنني القيام بالعزل الذاتي؟

قد يكون العزل الذاتي أمرًا صعبًا لأنه يعني:

- البقاء في المنزل إلا لطلب الرعاية الطبية
- الإقامة في غرفة منفصلة واستخدام حمام منفصل عن الآخرين في المنزل، إن أمكن.
- تجنب لمس العناصر والأسطح كثيرة الاستخدام؛ وتنظيف وتطهير الأسطح كثيرة الملامسة، مثل الهواتف ومقابض الأبواب والمرحاض
- غسل اليدين بالماء والصابون باستمرار لمدة 20 ثانية على الأقل.
- استخدام منشفة ورقية مخصصة للاستخدام لمرة واحدة للتجفيف، أو التأكد من استبدال المنشفة قابلة لإعادة الاستخدام عندما تبلل.

ما المدة التي أحتاجها للقيام بالعزل الذاتي؟

من الممكن نشر كوفيد-19 للآخرين، حتى عندما لا تظهر عليك أعراض المرض.

يجب على الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-19:

- البقاء في المنزل لمدة 10 أيام على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض، و
- البقاء في المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد زوال الحمى (بدون استخدام الأدوية الخافضة للحمى) وانخفاض حدة الأعراض.

حتى إذا لم تظهر عليك أعراض أو لم تشعر بالمرض، فاعزل نفسك لمدة 10 أيام بعد تشخيص إصابتك بفيروس كوفيد-19 لأول مرة.

ابقَ على اتصال

إذا تفاقمت أعراضك، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك على الفور. قد يجد بعض الأشخاص أنه من السهل عزل أنفسهم ذاتيًا، ولكن قد يكون الأمر أكثر صعوبة بالنسبة للآخرين. وقد يكون من الصعب بشكل خاص لأولئك الذين:

- لا يستطيعون العمل من المنزل.
- يعيشون بمفردهم.
- يعانون من إعاقات أو
- يعتنون بأشخاص آخرين في منازلهم.

إليك بعض الموارد إذا كنت بحاجة للمساعدة:

- تفضل بزيارة 211info.org أو اتصل على الرقم 211.
- بإمكان أعضاء خطة أوريغون الصحية التواصل من خلال ohp.oregon.gov.
- ستساعدك هيئة الصحة العامة المحلية أو القبليّة في العثور على الموارد.
- يمكن العثور على موارد منطقة وسط أوريغون في www.centraloregonresources.org.

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغة أخرى غير الإنجليزية، يمكن أن توفر هيئة الصحة بولاية أوريغون معلومات بتنسيقات بديلة مثل الترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل. اتصل بمركز المعلومات الصحية على الرقم 1-971-673-2411، أو الهاتف النصي 711 أو