



## ما هو الحجر الصحي؟

الحجر الصحي يعني احتجاز شخص ما والذي يكون قد تعرض لمرض كوفيد-19 بعيدًا عن الآخرين

### ماذا لو شعرت أنني بخير؟

يمكنك نشر مرض كوفيد-19 للآخرين حتى لو لم تظهر عليك أي أعراض.

### متى يجب أن أخضع للحجر الصحي؟

- حتى إذا كنت لا تشعر بالمرض يتعين عليك الخضوع للحجر الصحي إذا:
- كنت قريبًا من شخص ما مصاب بمرض كوفيد-19.
- سافرت إلى ولاية أوريغون من خارج الولاية لأسباب غير ضرورية.
- عدت إلى ولاية أوريغون من سفر خارج الولاية غير ضروري.

### ما هو السفر الضروري؟

- يشمل السفر الضروري: العمل والدراسة، دعم البنية التحتية الضروري، الخدمات الاقتصادية وسلاسل الإمداد، الصحة، الرعاية الطبية العاجلة، والسلامة والأمن.
- يشمل السفر غير الضروري الذي يُعد سياحة أو ترفيه بطبيعته.

### كيف يمكنني القيام بالحجر الصحي؟

- إذا كنت قريبًا من شخص ما مصاب بمرض كوفيد-19:
- ابقَ في المنزل وعلى بُعد مسافة ستة أقدام على الأقل من الجميع، بما في ذلك الأشخاص الذين تعيش معهم في المنزل لمدة 14 يومًا.
- إذا خضعت للحجر الصحي لسفر غير ضروري:
- ابقَ في المنزل لمدة 14 يوم. لست بحاجة إلى البقاء على مسافة ستة (6) أقدام على الأقل من الأشخاص الذين تعيش معهم.

### توخي الحذر

اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا ظهرت عليك أعراض مرض كوفيد-19:

- السعال
- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس
- الحمى
- القشعريرة
- التهاب بالحلق
- فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثًا
- الإرهاق
- آلام في العضلات أو الجسم
- الصداع
- احتقان الأنف أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- الإسهال



الحجر الصحي لمدة 14 يومًا هو الخيار الأكثر أمانًا لوقاية الآخرين من الإصابة بمرض كوفيد-19.

إذا لم يكن يظهر عليك أي أعراض، فيمكنك النظر في أمر إنهاء الحجر الصحي مبكرًا:

- بعد 10 أيام، دون إجراء أي اختبارات، أو
- بعد 7 أيام، إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية من خلال اختبار مستضد أو تفاعل البوليميراز المتسلسل (PCR) الذي تم إجراؤه في خلال أقل من 48 ساعة قبل إنهاء الحجر الصحي.

إذا اخترت تقليص فترة الحجر الصحي، فهناك احتمال ضئيل أن تنقل العدوى للآخرين بعد الحجر الصحي، لذلك من الضروري بمكان أن تستمر في مراقبة نفسك بحثًا عن الأعراض يوميًا.





وفي حالة ظهور أعراض، يجب عليك العودة إلى الحجر الصحي وإخطار هيئة الصحة العامة المحلية والاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لمناقشة إجراء الاختبارات اللازمة.  
لا تعد فترة الحجر الصحي القصيرة خيارًا أثناء تفشي الأمراض في مرافق الرعاية المديدة وغيرها من مرافق الرعاية الجماعية. يُرجى زيارة [موقع هيئة الصحة في ولاية أوريغون الخاص بجائحة كوفيد-19](#) للاطلاع على مزيد من المعلومات.

### يمكنك ...

- ✓ ممارسة التمارين الرياضية وحدك.
- ✓ لعب الألعاب أو حل الألغاز.
- ✓ الجلوس في حديقة أو الجلوس خارج منزلك.
- ✓ التواصل مع الآخرين عن بُعد.



### الرجاء عدم ...

- ✗ الذهاب إلى متجر البقالة.
- ✗ الذهاب إلى الصيدلية.
- ✗ الالتقاء بالأصدقاء.
- ✗ ممارسة التمارين الرياضية مع الآخرين.



### التواصل مع الموارد

قد يجد بعض الأشخاص أنه من السهل القيام بالحجر الصحي. ومع ذلك، قد يكون من الصعب على الآخرين القيام بذلك. ويمكن أن يكون الأمر صعبًا بشكل خاص بالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون العمل من المنزل أو العيش بمفردهم أو يعانون من إعاقات أو يتولون رعاية أشخاص آخرين في منزلهم. إليك بعض الموارد إذا كنت بحاجة للمساعدة:

- تفضل بزيارة [211info.org](http://211info.org) أو اتصل على الرقم 211.
- بإمكان أعضاء خطة أوريغون الصحية التواصل من خلال [ohp.oregon.gov](http://ohp.oregon.gov).
- ستساعدك [هيئة الصحة العامة المحلية](#) أو [القبلية](#) في العثور على الموارد.
- يمكن العثور على موارد منطقة وسط أوريغون في [www.centraloregonresource.s.org](http://www.centraloregonresource.s.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 [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).