

شكرًا لك للخضوع للاختبار

لقد خضعت للاختبار اليوم الخاص بفيروس كورونا المُسبب لمرض كوفيد-19. إذ يعد الاختبار أفضل طريقة لاكتشاف الإصابة بهذا الفيروس وإبطاء معدل انتشاره.

هناك العديد من الإصابات الجديدة بمرض كوفيد-19 لذلك قد لا يتمكن فريق الصحة العامة من الاتصال بك إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية. ستساعدك الإرشادات أدناه على فهم الخطوات التي يجب عليك اتخاذها بعد إجراء الاختبار اليوم.

أثناء انتظارك للحصول على نتائج الاختبار

ابق في المنزل وبعيدًا عن الآخرين - بدءًا من اليوم.

- افترض أنك مصاب بالفيروس ويمكن أن تتسبب في إصابة الآخرين.
- احرص على تزويدنا برقم هاتفك الصحيح. سنتصل بك أو نرسل إليك رسالة نصية لإبلاغك بنتائج الاختبار، ولكن قد يستغرق الأمر ما يصل إلى أسبوع.

جهّز لائحة تضم جميع الأشخاص الذين كنت مخالطًا لهم مؤخرًا.

- المخالطة تعني قضاء 15 دقيقة أو أكثر على بُعد مسافة قدرها 6 أقدام من شخص ما على مدار اليوم، مع ارتداء الأقنعة أو بدون ارتدائها.
- إذا لم تظهر عليك أي أعراض، فأدرج جميع الأشخاص الذين كنت مخالطًا لهم بدءًا من يومين قبل يوم الاختبار.
- إذا كان يظهر عليك أعراض، فأدرج جميع الأشخاص الذين كنت مخالطًا لهم بدءًا من يومين قبل ظهور الأعراض عليك.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية

فأنت مصاب بالفيروس ويمكن أن تتسبب في إصابة الآخرين به. يجب عليك:

1. **عزل نفسك في المنزل.** ابق في المنزل وابتعد عن الآخرين، بما في ذلك أفراد أسرتك.
 - إذا كنت مريضًا، فاعزل نفسك لمدة 10 أيام من وقت ظهور الأعراض وتأكد من زوال الحمى لمدة 24 ساعة، دون استخدام الأدوية، قبل أن تخالط الآخرين.
 - إذا لم تكن لديك أعراض، فاعزل نفسك لمدة 10 أيام من اليوم (يوم الاختبار).
2. **اتصل أو أرسل رسالة نصية أو أرسل رسالة إلكترونية إلى المخالطين لك على الفور.** التوقيت مهم جدًا! أبلغ كل شخص في لائحتك أن نتيجة اختبارك كوفيد-19 الذي خضعت له إيجابية. يكون الأشخاص أكثر عرضة للعدوى خلال اليومين اللذين يسبقان ظهور الأعراض عليهم، وبعض الأشخاص لا تظهر عليهم الأعراض مطلقًا. إذا تمكنت من الوصول إلى أصدقائك وعائلتك في غضون أربعة أيام من مخالطتك لهم، فيمكنك منع الشخص التالي من الإصابة بمرض كوفيد-19.

3. أخبر المخالطين لك بالبقاء في المنزل، والابتعاد عن الآخرين وإجراء الاختبارات. يمكنهم التحدث إلى أطبائهم حول إجراء اختبار، أو الاتصال على الرقم 1-1-2 إذا لم يكن لديهم طبيب أو خضعوا للاختبار في موقع اختبار مجتمعي. من الأفضل أن ينتظر المخالطين لك أربعة أيام على الأقل من الوقت الذي كانوا فيه مخالطين لك قبل إجراء الاختبار. قد لا يكون الاختبار فعالاً إذا خضعوا للاختبار في وقت مبكر جداً. إذا كانت نتيجة اختبارهم إيجابية، فيجب عزل أنفسهم وإخبار أي شخص كانوا مخالطين له.
4. يجب أن يخطط الأشخاص المخالطين لك للحجر الصحي في المنزل لمدة 14 يوماً بعد آخر تعامل لك معهم. يستغرق ظهور أعراض كوفيد-19 من يومين إلى 14 يوماً. إذا لم يظهر على الأشخاص المخالطين لك أي أعراض ولا يعيشون في مرفق رعاية مديدة، فيمكن أن ينتهي الحجر الصحي بعد 10 أيام. يمكن للأشخاص المخالطين لك أيضاً إنهاء الحجر الصحي بعد سبعة أيام، إذا كانت نتيجة اختبارهم سلبية باستخدام مستضد أو اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل الذي تم إجراؤه أقل من 48 ساعة قبل إنهاء الحجر الصحي. وإذا كانوا يعيشون مع شخص معرض لخطر الإصابة بمرض خطير، فيجب عليهم القيام بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً كاملة. هناك احتمال ضئيل ولكنه خطير لتمكنهم من نقل الفيروس للآخرين إذا أنهوا الحجر الصحي مبكراً. لذلك، يجب أن يستمر الأشخاص المخالطين لك في مراقبة الأعراض يومياً طوال 14 يوماً من الحجر الصحي. وفي حالة ظهور أعراض، يجب عليهم العودة إلى الحجر الصحي وإخطار هيئة الصحة العامة المحلية والاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لهم لمناقشة إجراء الاختبارات اللازمة.
5. احرص على الرد على الهاتف إذا اتصل بك فريق الصحة العامة. وأخبر الأشخاص المخالطين لك بضرورة الرد على مكالمات الصحة العامة أيضاً.

إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية

- إذا كنت مخالطاً لشخص مصاب بمرض كوفيد-19، فقد تعرضت للفيروس. حتى إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية، فأنت بحاجة إلى البقاء في المنزل بعيداً عن الأشخاص الآخرين (الحجر الصحي) لمدة 14 يوماً من آخر مرة كنت فيها مخالطاً لهذا الشخص. إذا لم يظهر عليك أي أعراض ولا تعيش في مرفق رعاية مديدة، فيمكنك إنهاء الحجر الصحي بعد 10 أيام. يمكنك أيضاً إنهاء الحجر الصحي بعد سبعة أيام، إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية باستخدام مستضد أو اختبار تفاعل البوليميراز المتسلسل الذي تم إجراؤه أقل من 48 ساعة قبل إنهاء الحجر الصحي. وإذا كنت تعيش مع شخص معرض لخطر الإصابة بمرض خطير، فيجب عليه القيام بالحجر الصحي لمدة 14 يوماً كاملة. هناك احتمال ضئيل ولكنه خطير أنه بإمكانك نقل الفيروس للآخرين إذا أنهيت الحجر الصحي مبكراً. لذلك، يجب أن تستمر في مراقبة الأعراض يومياً طوال 14 يوماً من الحجر الصحي. وفي حالة ظهور أعراض، يجب عليك العودة إلى الحجر الصحي وإخطار هيئة الصحة العامة المحلية والاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لمناقشة إجراء الاختبارات اللازمة.
- اتبع جميع التعليمات التي يزودك بها مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.
- استمر في الإجراءات اليومية لحماية نفسك والآخرين.
- إذا كنت مريضاً ولا تتحسن، فتحدث إلى طبيبك أو اتصل بالعيادة. إذ قد تكون مريضاً بشيء آخر غير مرض كوفيد-19.

إذا كنت مريضاً الآن أو مرضت

- اعتن بنفسك. خذ قسطاً من الراحة، وتناول كمية وفيرة من السوائل. اتصل بطبيبك أو العيادة لمعرفة ما إذا كان بإمكانك أخذ أي أدوية لمساعدتك على الشعور بالتحسن.
- ابقَ على اتصال مع طبيبك. اتصل قبل الذهاب إلى عيادة طبيبك. إذا لم يكن لديك طبيب، فاتصل على الرقم 211. إذ يمكنهم مساعدتك في الحصول على الرعاية حتى لو لم يكن لديك تأمين صحي. ويتوفر أيضاً مترجمين للمساعدة.
- قد تصاب بالمرض. اتصل بطبيبك أو عيادة طبيبك للحصول على المشورة الطبية.

• اتصل على الرقم 911 أو توجه إلى غرفة الطوارئ المحلية إذا عانيت أي من هذه الأعراض الشديدة:

- صعوبة التنفس
- ألم أو ضغط في الصدر أو البطن
- عدم القدرة على الشرب أو الاحتفاظ بالسوائل
- ارتباك أصبت به مؤخرًا أو عدم القدرة على النهوض
- زرقان الشفاه أو الوجه

الأسئلة؟

تفضلُ بزيارة [OR-OHA-COVID-19](https://www.oregon.gov/oha/ohd/covid19/) أو الموقع الإلكتروني لقسم الصحة المحلي للحصول على مزيد من المعلومات حول ما يجب فعله إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، وكيفية القيام بالعزل أو الحجر الصحي وكيفية الحصول على الدعم للبقاء في المنزل.

تود هيئة الصحة في ولاية أوريغون أن تشيد بمجهودات إدارة الصحة في مقاطعة مولنتوماه وتشكرها على عملها في إنتاج هذه الوثيقة ومشاركتها مع جميع سكان ولاية أوريغون.

إمكانية الوصول إلى المستند: بالنسبة للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الذين يتحدثون لغةً 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@dhs.oregon.gov.