

إذا أثبتت نتيجة فحصكم لـ كوفيد-19 أنكم مصابون به

1. أحرصوا على أن تبتدأوا بعزل أنفسكم فوراً.

- التزام البقاء في منزلكم وعدم الخروج منه إلا للذهاب للحصول على رعاية طبية.
- التزام الابتعاد عن أي شخص آخر يعيش معكم في منزلكم (البقاء في غرفة منفصلة عن الآخرين، واستخدام حمام منفصل إذا كان ذلك ممكناً، إلخ).
- إبلاغ صاحب العمل الذي تعملون عنده بأنكم مصابون بـ كوفيد-19.

2. إبلاغ الذين قمتم بمخالطتهم مخالطة وثيقة حتى يتمكنوا من التزام الحجر الصحي الذاتي وعزل أنفسهم عن الآخرين.

- المخالطة الوثيقة هي أي شخص تخالط وجهاً لوجه مع شخص آخر مصاب بالعدوى داخل مسافة 6 أقدام بينهما لمدة 15 دقيقة على الأقل أو كان بينهما أي نوع من المخالطة الجسدية كالعناق والاحتضان أو مشاركة أواني الطعام أو المشروبات.
- يُرجى الانتباه أنه قد تكون هناك استثناءات لهذا المعيار في بعض الحالات حيث تكون درجة مخاطر احتمال انتقال العدوى أعلى بكثير (مثل المخالطة الوثيقة جداً خلال لعب الألعاب الرياضية ذات درجة عالية من المخالطة الجسدية الوثيقة).

يمكنكم استئناف أنشطتكم العادية بعد حصول كل الأشياء التالية:

- بعد مرور 10 أيام منذ بدء ظهور الأعراض عليكم (أو منذ تاريخ نتيجة فحصكم إذا لم تظهر أي أعراض عليكم)؛
- وتزول الحمى عنكم ولا تعانون منها لمدة 24 ساعة؛
- وتحسن حالة معاناتكم من الأعراض.

إذا كنتم بحاجة إلى رسالة تودون تقديمها إلى صاحب العمل الذي تعملون عنده بشأن العزل أو الحجر الصحي الذاتي، فعليكم إرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى العنوان التالي L-wchdcontact@washtenaw.org أو الاتصال هاتفياً بالرقم 734-544-6700 وترك رسالة هاتفية بطلبكم لذلك.

تعليمات الحجر الصحي الذاتي لحالات المخالطة الوثيقة للذين لم يتلقوا بعد

أحرصوا على المباشرة بالحجر الصحي الذاتي فوراً عندما يتم إبلاغكم بأنكم تخالطتم مخالطة وثيقة.

ينبغي الالتزام بالحجر الصحي الذاتي لكل من تخالط مخالطة وثيقة مع أحد مصاب بالمرض (أي كانت مسافة التباعد بينهما أقل من 6 أقدام ودامت المخالطة لمدة أكثر من 15 دقيقة). نوصي بأن يقوم الأفراد من عامة الناس بحجر أنفسهم حجراً صحياً لمدة 14 يوماً من آخر مخالطة تخالطوا بها مع شخص مصاب بالمرض. وهذا الخيار هو الأكثر أماناً لسلامة الجميع. ومع ذلك، تبين مجموعة متزايدة من البيانات أن مخاطر التعرض للإصابة بالمرض تنخفض بشكل كبير بين اليوم الحادي عشر (11) واليوم الرابع عشر (14). ولذلك، يمكنكم أن تنتهوا خضوعكم لحجر صحي بعد اليوم العاشر (10) إذا استوفيتم الشرطين التاليين:

1. عدم ظهور أعراض المرض عليكم في غضون 10 أيام،
2. والمواظبة في مراقبة أعراضكم لمدة 14 يوماً.

وللتوضيح، ليس هناك شك أنه لا يزال هناك مخاطر التعرض للإصابة بالمرض بين اليوم الحادي عشر (11) واليوم الرابع عشر (14)؛ إلا أن احتمال الإصابة به هي أقل من الأيام العشرة (10) الأولى.

خلال الحجر الصحي الذاتي:

1. عليكم التزام البقاء في منزلكم وعدم الخروج منه إلا للذهاب للحصول على رعاية طبية.
2. مراقبة أنفسكم لظهور أي أعراض العدوى عليكم.
3. الخضوع إلى اختبار إذا ظهرت عليكم أعراض العدوى.

لا يمكنكم التوقف عن الحجر الصحي الذاتي، حتى لو كانت نتيجة اختباركم لا تثبت إصابتكم بالمرض. قد يستغرق ظهور المرض ما يصل إلى 14 يوماً بعد التعرض له.

تعليمات الحجر الصحي الذاتي لحالات المخالطة الوثيقة للملقحين

لا يتطلب من الأشخاص الملقحين الذين تعرّضوا لشخص ما يُشتبه به بأنه مصاب بـ كوفيد-19، أو مثبت إصابته به أن يخضعوا للحجر الصحي الذاتي، شرط أن يستوفوا جميع المعايير التالية:

1. أنهم ملقّحون بشكل كامل، وهذا يعني أنه مرّ ما لا يقل عن 14 يوماً منذ أن تمّ تلقّيحهم بالجرعة الأخيرة من سلسلة اللقاح (جرعتان من لقاح Moderna (مودرنا)؛ أو جرعتان من لقاح Pfizer (فايزر)؛ أو جرعة واحدة من لقاح Janssen/Johnson & Johnson (جانسن/جانسون وجانسون)؛
2. ولم تظهر عليهم أي أعراض منذ تعرّضهم لشخص مصاب بـ كوفيد-19.

ينبغي على الأشخاص الملقّحين بشكل كامل الذين تعرّضوا لمخالطة وثيقة الخضوع لفحص بعد 3 إلى 5 أيام من وقوع تعرّضهم لها. كما ينبغي عليهم ارتداء كمامة عند تواجدهم في داخل الأماكن العامة لمدة لا تقل عن 10 أيام بعد تعرّضهم لها أو حتى تبين نتيجة فحصهم عدم إصابتهم بكوفيد-19.

آخر تحديث 2021/9/8. المعلومات عرضة للتغيير في أي وقت.

هل تحتاجون إلى لقاح كوفيد-19؟ تفضّلوا بزيارة الموقع <http://bit.ly/vaxwchd> أو الاتصال هاتفياً بالرقم 734-544-6700.