

ماذا تفعل إذا كنت مريضاً

إذا كنت مريضاً بـ COVID-19 أو تشتهب بإصابتك بالفيروس المسبب لـ COVID-19، فاتبع الخطوات أدناه للمساعدة في منع انتشار المرض إلى الأشخاص الآخرين في منزلك ومجتمعك.

قم بتغطية فمك وأنفك أثناء السعال والعطس

- قم بتغطية فمك وأنفك باستخدام المناديل الورقية عند السعال أو العطس
- تخلص من المناديل الورقية المستخدمة في سلة نفايات مبطنة بأكياس

نظف يديك كثيراً

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل
- في حالة عدم توفر الصابون والماء، نظف يديك بمعقم لليدين يحتوي على نسبة ٦٠٪ على الأقل من الكحول
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك قبل أن تغسل يديك

نظف جميع الأسطح التي "يكتر لمسها" كل يوم

- تشمل الأسطح التي يكتر لمسها الطاولة وأسطح المنضدة ومقابض الأبواب وأدوات دورة المياه والمراحيض والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والطاولات المجاورة للسرير
- استخدم بخاخ التنظيف المنزلي أو المناديل المبللة، وفقاً لتعليمات الملصق
- عند وضع المنتج، ارتدِ القفازات وتأكد من وجود تهوية جيدة

توقف العزل المنزلي

- يجب أن يظل المريض الذي تأكد إصابته بـ COVID-19 تحت احتياطات العزل المنزلي حتى ينخفض خطر الانتقال الثانوي للعدوى إلى الآخرين

احرص على البقاء في المنزل إلا عند الحصول على الرعاية الطبية

- يجب الحد من الأنشطة خارج المنزل، باستثناء الحصول على الرعاية الطبية
- لا تذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة
- تجنب استخدام وسائل النقل العام أو مشاركة الركوب

اتصل مسبقاً قبل زيارة طبيبك

- إذا كان لديك موعد طبي، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية وأخبره أنك لديك أو قد يكون لديك COVID-19

راقب الأعراض التي تظهر عليك

- اطلب العناية الطبية العاجلة إذا كان مرضك يزداد سوءاً (على سبيل المثال، تجد صعوبة في التنفس)
- قبل طلب الرعاية، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك وأخبره أنك مصاب أو تم اختبار إصابتك بـ COVID-19
- إذا كنت تعاني من حالة طوارئ طبية وتحتاج إلى الاتصال برقم 911، فأخبر فريق مركز الاتصال أنك مصاب أو تم اختبار إصابتك بـ COVID-19

اعزل نفسك عن الآخرين وعن الحيوانات في منزلك

- الأشخاص: يجب أن تبقى في غرفة محددة وبعيداً عن الأشخاص الآخرين في منزلك
- الحيوانات: لا تتعامل مع الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى أثناء المرض

تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية

- يجب عدم مشاركة الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤوس أو أدوات الطعام أو المناشف أو الفراش
- بعد استخدام هذه الأدوات، يجب غسلها جيداً بالماء والصابون

[AustinTexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

