

ما هو الحجر الصحي؟



الحجر الصحي يعني احتجاز شخص ما والذي يكون قد تعرض لمرض كوفيد-19 بعيداً 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؟

- إذا كنت قد خالطت شخصاً مصاباً بمرض كوفيد-19، حتى لو كنت لا تشعر بالمرض.

كيف يمكنني القيام بالحجر الصحي؟

إذا كنت قريباً من شخص ما مصاب بمرض كوفيد-19:

- ابق في المنزل وعلى بُعد مسافة ستة أقدام على الأقل من الجميع، بما في ذلك الأشخاص الذين تعيش معهم في المنزل لمدة 14 يوماً.
- قد تفكر هيئة الصحة العامة المحلية (LPHA) لديك في تقصير مدة الحجر الصحي بالنسبة لك إذا لم تظهر عليك أي أعراض:
- بعد 10 أيام، دون إجراء أي اختبارات، أو
- بعد 7 أيام، إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية في خلال 48 ساعة قبل إنهاء الحجر الصحي.
- إذا كان أحد أفراد الأسرة مصاباً بمرض كوفيد-19، ولا يمكنه عزله عنك، فيجب عليك الخضوع للحجر الصحي لمدة 14 يوماً كاملة بعد أن يكمل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 فترة عزله التي تبلغ 10 أيام. قد يعني هذا الخضوع للحجر الصحي خلال فترة العزل التي تبلغ 10 أيام عندما يكون أحد أفراد أسرتك ناقلاً للعدوى، و14 يوماً إضافياً من الحجر الصحي بالنسبة لك، بما يبلغ مجموعه 24 يوماً.

يمكنك...

- ✓ ممارسة التمارين الرياضية وحدك
- ✓ لعب الألعاب أو حل الألغاز
- ✓ الزراعة في الحديقة أو الجلوس بالخارج
- ✓ التواصل عن بُعد
- ✗ الذهاب إلى متجر البقالة
- ✗ الذهاب إلى الصيدلية
- ✗ الالتقاء بالأصدقاء
- ✗ ممارسة التمارين الرياضية مع الآخرين

متى لا تكون مضطراً للخضوع للحجر الصحي؟

لن تكون بحاجة للخضوع للحجر الصحي إذا:

- تلقيت كلتا الجرعتين من أحد لقاحات كوفيد-19 المكوّنة من جرعتين (أو جرعة واحدة من لقاح مكوّن من جرعة واحدة) و
- مرّ 14 يوماً على الأقل منذ تلقّيك الجرعة النهائية من لقاح كوفيد-19

أو

- تم تشخيص إصابتك بكوفيد-19 خلال آخر 90 يوماً.
- لا يزال يتعين عليك مراقبة نفسك بحثاً عن أعراض كوفيد-19 لمدة 14 يوماً وإجراء الاختبار (من الناحية المثالية بعد مرور 5-7 أيام من التعرض للعدوى). إذا ظهرت عليك أعراض، فاعزل نفسك واسع لإجراء اختبارات.

توخي الحذر

اتصل بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك إذا ظهرت عليك

أعراض مرض كوفيد-19:

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

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 صعباً 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 أو اتصل على الرقم 211.
- بإمكان أعضاء خطة أوريغون الصحية التواصل من خلال ohp.oregon.gov
- هيئة الصحة العامة المحلية أو القبلية ستساعدك في الحصول على الموارد.
- يمكن العثور على موارد منطقة وسط أوريغون في www.centraloregonresources.org
- الموقع الإلكتروني لكوفيد-19 التابع لهيئة صحة أوريغون