



ما هو الحجر الصحي؟

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

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
- الإرهاق
- فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثًا
- آلام في العضلات أو الجسم
- الصداع
- احتقان الأنف أو سيلان الأنف
- الغثيان أو القيء
- الإسهال

التواصل مع الموارد

لمزيد من المعلومات حول الحجر الصحي والعزل، تفضل بزيارة <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

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:

- هل كانت نتيجة الاختبار إيجابية؟ تفضل بزيارة [Oregon.gov/positivecovidtest](https://www.oregon.gov/positivecovidtest) أو اتصل على الرقم 866-698-6155 (رقم مجاني) إذا كنت بحاجة إلى المساعدة.
- تفضل بزيارة [211info.org](https://www.211info.org) أو اتصل على الرقم 211.
- بإمكان أعضاء خطة أوريغون الصحية التواصل من خلال [ohp.oregon.gov](https://www.ohp.oregon.gov)
- هيئة الصحة العامة المحلية أو القبلية ستساعدك في الحصول على الموارد.
- الموقع الإلكتروني لكوفيد-19 التابع لهيئة صحة أوريغون

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 شخصًا مصابًا بمرض كوفيد-19، حتى لو كنت لا تشعر بالمرض.

كيف يمكنني القيام بالحجر الصحي؟

إذا كنت قريبًا 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 5 يومًا.
- احرص على الخضوع للاختبار إذا كان يمكنك القيام بذلك. وإذا كانت النتيجة إيجابية، فبادر بالعزل الذاتي في المنزل.
- إذا لم تظهر عليك أعراض، فيمكنك إنهاء الحجر الصحي بعد 5 أيام. واحرص على ارتداء قناعًا مناسبًا عند التواجد بين الأشخاص الآخرين لمدة 5 أيام أخرى.
- إذا كان أحد أفراد الأسرة مصابًا بمرض كوفيد-19، ولا يمكنه عزله عنك، فيجب عليك الخضوع للحجر الصحي لمدة 5 يومًا كاملة بعد أن يكمل الشخص المصاب بمرض كوفيد-19 فترة عزله التي تبلغ 5 أيام. وقد يعني هذا الخضوع للحجر الصحي خلال فترة العزل التي تبلغ 5 أيام عندما يكون أحد أفراد أسرتك ناقلًا للعدوى، و5 يومًا إضافيًا من الحجر الصحي بالنسبة لك، بما يبلغ مجموعه 10 أيام.

الرجاء عدم ...

- ممارسة التمارين الرياضية وحده
- 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

يمكنك ...

- ممارسة التمارين الرياضية
- 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 مضطرًا للخضوع للحجر الصحي؟

لا يجب عليك القيام بالحجر الصحي إذا كنت تلقيت لقاح كوفيد-19 في وقت التعرض للعدوى. تلقى اللقاح يعني:

- تلقيت جرعتين من لقاح كوفيد-19 المكوّن من جرعتين (فايزر-بيونتيك أو موديرنا) خلال الأشهر الخمسة الماضية (أو جرعة واحدة من لقاح أحادي الجرعة (جونسون أند جونسون) خلال الشهرين الماضيين) و
- مرّ 14 يومًا على الأقل منذ تلقّيك الجرعة النهائية من لقاح كوفيد-19 أو

- تلقيت جرعة معززة (لا داعي للانتظار 14 يومًا) أو
- تم تشخيص إصابتك بكوفيد-19 خلال آخر 90 يومًا.

لا يزال يتعين عليك مراقبة نفسك بحثًا عن أعراض كوفيد-19 لمدة 10 يومًا وإجراء الاختبار (من الناحية المثالية بعد مرور 5 أيام من التعرض للعدوى). إذا ظهرت عليك أعراض، فاعزل نفسك واسع لإجراء اختبارات.

* **ملحوظة:** إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية، فيجب عليك القيام بالعزل الذاتي في المنزل بغض النظر عن حالة تلقّيك اللقاح. يُرجى الاطلاع على كيفية القيام بالعزل لمزيد من المعلومات حول العزل.

إمكانية الوصول إلى المستند: بإمكان هيئة الصحة بولاية أوريغون أن توفّر معلومات بصيغ بديلة كالترجمات أو الطباعة بالأحرف الكبيرة أو طريقة برايل للأفراد ذوي الإعاقات أو الأفراد الناطقين بلغة أخرى غير الإنجليزية. تواصل مع وحدة اتصالات كوفيد-19 على الرقم 1-971-673-2411، الهاتف النصي 711، أو عبر

COVID19.LanguageAccess@dhs.oregon.gov

OHA 2388B (1/12/2022) ARABIC