

تم إجراء إختبار لك لكوفيد -19

ماذا يحدث الآن؟*

أثناء إنتظارك لظهور نتائج كوفيد-19،
قم بحماية عائلتك وأصدقائك ومجتمعك:

قم بـ:



الحد من الإحتكاك بمن حولك. ابق في غرفة منفصلة، مثل غرفة النوم، بعيداً عن الآخرين في منزلك. إستخدم حمامًا مختلفًا إذا إستطعت.



إرتداء الكمامة أو غطاء من القماش للوجه. تأكد من أنه يغطي أنفك وفمك. تذكر الإبتعاد لمسافة 6 أقدام عن الأشخاص والحيوانات الأليفة. يجب على الأشخاص القريبين منك أيضاً إرتداء الكمامة أو غطاء من القماش للوجه يغطي أنوفهم وفمهم.



إستخدم خدمات توصيل الوجبات أو البقالة عندما يكون ذلك ممكناً أو اطلب المساعدة من العائلة والأصدقاء.



قم بتنظيف وتعقيم الأشياء التي تلمسها، مثل مفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب والطاولات وأجهزة التحكم عن بُعد.



إغسل يديك كثيراً. إستخدم الماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يكن لديك صابون وماء، فإستخدم معقم اليدين الذي يحتوي على 60% كحول على الأقل.



غطّ وجهك عند السعال والعطس. قم بالسعال أو العطس في مرفقك أو منديل ورقي، ثم اغسل يديك.



ضع في إعتبارك الأشخاص الذين يعيشون معك. إذا كنت تعيش مع شخص يعاني من ظروف صحية، ففكر فيما إذا كانت هناك أماكن أخرى يمكنك البقاء فيها أثناء مرحلة التعافي.

لا تقم بـ



لا تقم بمغادرة المنزل، إلا إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية.



لا تشارك أغراضك الشخصية. لا ينبغي مشاركة أشياء مثل الأطباق والمناشف والفراش، حتى مع أفراد العائلة.



لا تستخدم وسائل النقل العام، إذا توفر لديك خيار آخر.

المساعدة موجودة هنا من أجلك!

ميشيغان 1-2-1: قم بزيارة الموقع mi211.org أو اطلب الرقم 1-2-1 للتواصل مع الموارد في مجتمعك المحلي، مثل الإسكان والمساعدة المالية.

موقع **MI Bridges**: إذهب إلى الموقع الإلكتروني Michigan.gov/MIbridges اليوم لتقديم طلب للحصول على مساعدات، مثل المساعدة الغذائية وتغطية تأمين الرعاية الصحية، والتعرف على الموارد في مجتمعك.

إستشارات ميشيغان البقاء بصحة جيدة (**Michigan Stay Well Counselling**): إتصل بالرقم 1-888-535-6136 وإضغط على "8" للتحدث مع مستشار البقاء بصحة جيدة Michigan Stay Well أو قم بزيارة Michigan.gov/StayWell لمزيد من المعلومات. الإستشارة مجانية وسرية ومتاحة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع

إذا كانت نتيجة الإختبار لكوفيد-19 إيجابية، إستمر في إتباع نفس الخطوات لحماية الآخرين:

أجب على مكالمة قسم الصحة الخاص بك. سوف يتواصلون معك لبدء تعقب إتصالك بآخرين. يمكنك أيضاً الإجابة على أسئلتك. إنتبه للأعراض الشديدة أو حالات الطوارئ الصحية الأخرى. إذا كنت بحاجة إلى الإتصال بالرقم 911، فأخبرهم أن لديك كوفيد-19



بعد مرور 10 أيام، يمكنك إنهاء العزلة إذا استوفيت هذه المعايير

لم تصب بالحمى لمدة 24 ساعة على الأقل ، دون إستخدام الأدوية الخافضة للحمى.

الأعراض الأخرى، مثل السعال أو ضيق التنفس قد تحسنت

إذا أجريت إختبارًا وكانت النتيجة سلبية، لكن لا تزال لديك أعراض المرض:

إبق في المنزل وبعيدًا عن الآخرين. حتى بعد مرور 24 ساعة على الأقل بعد إختفاء الأعراض. 

إتصل بطبيبك. اسأل عما إذا كان يجب عليك إجراء الفحوصات مرة أخرى، أو عن مرض آخر، إذا كنت لا تزال تعاني من أعراض كوفيد-19. 

إذا أجريت إختبارًا وكانت النتيجة سلبية، ولم تظهر عليك أعراض، لكن طلب منك قسم الصحة المحلي بدخول الحجر الصحي:

إستمر في إتباع تعليمات إدارة الصحة. 

تتبع الإتصال بالآخرين: ما يمكن توقعه

إذا تلقيت مكالمة من إدارة الصحة المحلية أو مساعدة ميشيغان لكوفيد (MI COVID HELP)، فإن الرد على هاتفك مهم لحماية أصدقائك وعائلتك وجيرانك وزملائك في العمل.

- لن يتم مشاركة إسمك مع أي شخص.
- لن تتم مطالبتك أبدًا بإثبات الهوية الشخصية مثل رقم الضمان الإجتماعي أو رخصة القيادة أو حالة الهجرة أو معلومات بطاقة الائتمان.
- سيسألك متتبع الاتصال بالآخرين عن شعورك وعن الأشخاص الذين كنت على إتصال بهم مؤخرًا. يمكنكهم أيضًا مشاركة النصائح لحماية الآخرين.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع [Michigan.gov/ContainCOVID](https://www.Michigan.gov/ContainCOVID).

* لا تنطبق هذه الإرشادات على العاملين في مجال الرعاية الصحية أو المسعفين الأوائل.