

ما ينبغي فعله إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية

ملخص تغييرات 20 أبريل / نيسان 2022

- التغييرات الفنية للخضوع لإرشادات (CDC) Centers for Disease Control and Prevention، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) التي تتعلق بالسفر، وحاسبة فترة العزل والحجر الصحي الخاصة (DOH) Department Of Health، بوزارة الصحة) ومعلومات حول برنامج Care Connect Washington.

ملخص التغييرات التي أُجريت بتاريخ 26 يناير 2022

- تم تحديث توجيه العزل ليتماشى مع توجيه العزل والحجر الصحي الصادر عن CDC لعامة الجمهور.
- تمت إضافة معلومات بشأن الأمور التي يجب عليك فعلها إذا كانت نتيجة الاختبار الذاتي الخاص بك إيجابية.

مقدمة

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 الخاصة بك إيجابية، فإنه يمكنك المساعدة في إيقاف انتشار كوفيد-19 إلى الآخرين. يُرجى اتباع التوجيهات الواردة أدناه.

- ينبغي للتلاميذ والعاملين في المدارس التي تضم الصفوف من رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر اتباع [متطلبات المدارس التي تضم الصفوف من رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر](#).
- يجب على الأشخاص الذين يقيمون في إحدى منشآت الرعاية الصحية أو يعملون بها اتباع الإرشادات الصادرة عن CDC والمعروفة بـ [الإرشادات المؤقتة لإدارة حالات موظفي الرعاية الصحية المصابين بعدوى SARS-CoV-2](#) أو [المعرضين لمخالطة الأشخاص المصابين بـ SARS-CoV-2 \(بالإنجليزية فقط\)](#) والتوصيات الصادرة عن CDC والمعروفة بـ [التوصيات المؤقتة للسيطرة على العدوى والوقاية منها لموظفي الرعاية الصحية أثناء جائحة فيروس كورونا 2019 \(كوفيد-19\)](#) (بالإنجليزية فقط).

الخضوع للعزل المنزلي

يجب عزل الأشخاص الذين تثبت إصابتهم بكوفيد-19 أو أولئك الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 وينتظرون نتائج الاختبار في المنزل. **ينبغي أن تخضع للعزل بغض النظر عن حالة التطعيم.** لا تذهب إلى العمل، أو المدرسة، أو تخرج في الأماكن العامة. تجنّب استخدام وسائل النقل العام، أو مشاركة المواصلات، أو سيارات الأجرة. اطلب من الآخرين التسوّق من أجلك أو استخدم خدمات توصيل البقالة. إذا كنت ترغب في الحصول على طعام أو دعم آخر بينما تعزل نفسك في المنزل، فبرنامج [Care Connect Washington](#) متوافر ليُقدم لك تلك الخدمات. اتصل بالخط الساخن لمعلومات كوفيد-19 على رقم 1-800-525-0127، ثم اضغط على #. تتوفر خدمات المساعدة اللغوية.

انفصل قدر الإمكان عن غيرك عن طريق البقاء في غرفة مُحدّدة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين واستخدام حمام منفصل، إذا كان ذلك متاحًا. ارتدِ [كمامة ذات مقاس مناسب](#) عندما تكون بحاجة إلى مخالطة غيرك.

يتعين عليك لزوم المنزل وعدم الخروج إلا للحصول على الرعاية الطبية. اتصل بالطبيب قبل الذهاب إليه. أخير مُقدّم خدمات الرعاية الصحية أنك مصاب بكوفيد-19 أو أنك تخضع لتقييم الإصابة بكوفيد-19 في الوقت الحالي.

كم من الوقت أحتاج لعزل نفسي؟

تتوقف مدة خضوعك للعزل على ما إذا كان بإمكانك ارتداء كمامة مثبتة جيدًا على الوجه، وما إذا كنت مريضًا بشدة بكوفيد-19 أو مصابًا بضعف الجهاز المناعي، وما إذا كنت تقيم أو تعمل في بيئة جماعية. يُرجى الاطلاع على القسم أدناه الذي ينطبق عليك.

إذا كنت تستطيع ارتداء كمامة مثبتة جيداً على الوجه عند الاختلاط بالآخرين في المنزل والأماكن العامة:

إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بكوفيد-19 إيجابية وكنت تعاني من أعراض، فعليك الخضوع للعزل لمدة 5 أيام على الأقل بعد بدء ظهور الأعراض عليك. انظر أدناه لحساب فترة العزل التي تبلغ 5 أيام. يمكنك مغادرة العزل بعد 5 أيام كاملة إذا:

- تتحسن الأعراض التي تعانيها بشكل ملحوظ بعد 5 أيام من بدء فترة العزل، و
- لم تكن مصاباً بالحمى في آخر 24 ساعة دون استخدام دواء خافض للحرارة، و
- داومت على ارتداء كمامة مثبتة جيداً على الوجه باستمرار عند مخالطة الآخرين في المنزل وفي الأماكن العامة لمدة 5 أيام إضافية.

إذا استمرت إصابتك بالحمى أو لم تتحسن الأعراض الأخرى التي تعانيها بشكل ملحوظ بعد 5 أيام من العزل، فانتظر ولا تُنه عِزْل نفسك حتى تتعافى من الحمى مدة 24 ساعة دون استخدام الأدوية الخافضة للحرارة، مع تحسن الأعراض الأخرى التي تعانيها.

إن كانت نتيجة اختبار إصابتك بكوفيد-19 إيجابية ولكنك لم تكن تعاني من أي أعراض، فعليك الخضوع للعزل لمدة 5 أيام على الأقل بعد ظهور نتيجة اختبارك الإيجابية لكوفيد-19. انظر أدناه لحساب فترة العزل التي تبلغ 5 أيام. يمكنك مغادرة العزل بعد 5 أيام كاملة إذا:

- لم تُصَب بأعراض، و
- داومت على ارتداء كمامة مثبتة جيداً على الوجه باستمرار عند مخالطة الآخرين في المنزل وفي الأماكن العامة لمدة 5 أيام إضافية.

إذا ظهرت عليك الأعراض بعد نتيجة اختبار إيجابية، فيجب أن تبدأ عزل نفسك مدة 5 أيام من جديد. اتبع التوصيات أعلاه بشأن إنهاء العزل في حالة معاناتك من أعراض.

ويعني الاستخدام المستمر للكمامة ارتداء كمامة مثبتة جيداً على الوجه كلما استدعى الأمر الاختلاط بالآخرين، سواء داخل المنزل أو خارجه، وعدم الانخراط في أنشطة تتطلب مخالطة الآخرين ولا يمكنك ارتداء كمامة خلالها، مثل النوم، أو الأكل، أو السباحة. لا يجوز استخدام حلول بديلة للكمامة (على سبيل المثال، واقي الوجه المزود بغطاء) كبديل خلال الخمسة أيام الإضافية لاستخدام الكمامة.

إذا كان يمكنك إجراء اختبار المستضدات، فيمكنك تقليل خطر انتقال العدوى للآخرين عن طريق إجراء اختبار في اليوم الخامس من العزل. تؤخذ العينة فقط إذا لم تكن مصاباً بالحمى مدة 24 ساعة من دون استخدام أدوية خافضة للحرارة وتحسنت الأعراض الأخرى التي تعانيها (قد يستمر فقدان حاسة التذوق أو الشم مدة أسابيع أو أشهر بعد التعافي، ولا يجب أن يؤخر ذلك إنهاء العزل). إذا كانت نتيجة الاختبار الخاصة بك سلبية، يمكنك إنهاء العزل بعد 5 أيام، ولكن استمر في ارتداء القناع مدة 5 أيام عندما تكون في مكان به أفراد. إذا كانت نتيجة الاختبار الخاصة بك إيجابية، يجب عليك الاستمرار في عزل نفسك حتى مرور 10 أيام بعد ظهور الأعراض عليك لأول مرة (أو حتى مرور 10 أيام على أول نتيجة اختبار إيجابية حصلت عليها للإصابة بكوفيد-19 إذا لم تظهر عليك أي أعراض).

إليك توجيهات إضافية بشأن الأيام العشرة بعد إصابتك بالأعراض (أو ظهور نتيجتك الإيجابية، إن لم تسبق إصابتك بأعراض):

- تجنّب، لمدة 10 أيام كاملة، مخالطة الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة أو المُعَرَّضين لخطر كبير للإصابة بمرض شديد، ولا تذهب إلى منشآت الرعاية الصحية (بما في ذلك دور رعاية المسنين) وغيرها من الأماكن عالية الخطورة.
- ولمدة 10 أيام كاملة، لا تذهب إلى الأماكن التي لا يمكنك ارتداء كمامة عند وجودك فيها، مثل المطاعم وبعض الصالات الرياضية، وتجنّب تناول الطعام بالقرب من الآخرين في المنزل وفي العمل.
- راجع قسم السفر | CDC (باللغة الإنجليزية فقط) للحصول على معلومات حول السفر.

إذا كنت لا تستطيع ارتداء كمامة مثبتة جيداً على الوجه عند الاختلاط بالآخرين في المنزل والأماكن العامة:

إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بكوفيد-19 إيجابية وكنت تعاني من أعراض، فإنه يمكنك إيقاف عزلك المنزلي بعد مرور 10 أيام على ظهور الأعراض عليك لأول مرة إذا:

- لم تكن مصاباً بالحمى في آخر 24 ساعة دون استخدام دواء خافض للحرارة، و
- تتحسن الأعراض بشكل ملحوظ.

إذا استمرت إصابتك بالحمى أو إن لم تتحسن أعراضك الأخرى بعد 10 أيام من العزل، فتمهل في إنهاء فترة العزل حتى تزول إصابتك بالحمى لمدة 24 ساعة دون استخدام دواء خافض للحرارة وتحسن أعراضك الأخرى.

إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بكوفيد-19 إيجابية، ولكنك لا تعاني من أي أعراض، فيمكنك إيقاف العزل المنزلي بعد مرور 10 أيام على نتيجة اختبارك الإيجابية لكوفيد-19 إذا:

- لم تكن تعاني من أعراض

إذا عانيت من أعراض بعد النتيجة الإيجابية للاختبار، فينبغي أن تبدأ فترة عزلك لمدة 10 أيام. اتبع التوصيات أعلاه بشأن إنهاء العزل في حالة معاناتك من أعراض.

إذا كنت ترغب في الحصول على طعام أو دعم آخر بينما تعزل نفسك في المنزل، فبرنامج [Care Connect Washington](#) متوافر ليُقدم لك تلك الخدمات. اتصل بالخط الساخن لمعلومات كوفيد-19 على رقم 1-800-525-0127، ثم اضغط على #. تتوفر خدمات المساعدة اللغوية.

إذا كنت مريضاً بشدة بكوفيد-19 أو مصاباً بضعف الجهاز المناعي:

قد يحتاج المرضى بشدة بكوفيد-19 (بما في ذلك المقيمون في المستشفيات أو من يحتاجون إلى العناية المركزة أو دعم جهاز التنفس الصناعي) والمصابون بضعف الجهاز المناعي للعزل في المنزل لفترة أطول. قد يحتاجون إلى الخضوع إلى اختبار فيروسي لتحديد متى يمكنهم أن يخالطوا غيرهم. توصي CDC أن تكون فترة العزل ما بين 10 أيام و20 يوماً للمصابين بمرض شديد بكوفيد-19، وكذلك في حالة المصابين بضعف الجهاز المناعي. استشر مُقدم خدمة الرعاية الصحية المعني بك عن متى يمكنك استئناف مخالطة غيرك من الناس.

إذا كنت تقيم أو تعمل في أي من تلك الأماكن الجماعية:

الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون في الأماكن الجماعية التالية ينبغي أن يتبعوا توصيات العزل على النحو المُبيّن أدناه.

- الإصلاحات أو منشآت الاحتجاز
- مأوى المشرّدين أو السكن المؤقت
- أماكن العمل البحرية التجارية (على سبيل المثال، سفن المأكولات البحرية التجارية، وسفن الشحن، وسفن الرحلات البحرية)
- أماكن العمل المزدحمة حيث تكون مراعاة التباعد الجسدي أمراً مستحيلاً بسبب طبيعة العمل، كما هو الحال في المخازن، والمصانع، ومنشآت تعبئة الطعام، ومعالجة اللحوم
- سكن العمال المؤقت

إذا كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 الخاص بك إيجابية وكنت تعاني من أعراض، فإنه يمكنك إيقاف عزلك المنزلي في المكان الجماعي بعد مرور 10 أيام على ظهور الأعراض عليك لأول مرة إذا:

- لم تكن مصاباً بالحمى في آخر 24 ساعة دون استخدام دواء خافض للحرارة، و
- تحسنت الأعراض التي تعاني منها

إذا كنت تعمل في مكان جماعي، فلا تذهب إلى مكان العمل لمدة 10 أيام كاملة، لكن يمكنك اتباع توجيهات الحجر الصحي المنزلي المذكورة أعلاه بناءً على ما إذا كنت قادراً أو غير قادر على ارتداء كمامة مثبتة جيداً على الوجه.

إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بكوفيد-19 إيجابية، ولكنك لا تعاني من أي أعراض، فإنه يمكنك إيقاف العزل المنزلي في المكان الجماعي بعد مرور 10 أيام على نتيجة اختبارك الإيجابية لكوفيد-19 إذا:

○ لم تكن تعاني من أعراض

إذا عانيت من أعراض بعد النتيجة الإيجابية للاختبار، فينبغي أن تبدأ فترة عزلك في هذا المكان الجماعي لمدة 10 أيام. اتبع التوصيات أعلاه بشأن إنهاء العزل في حالة معاناتك من أعراض. إذا كنت تعمل في مكان جماعي، فلا تذهب إلى مكان العمل لمدة 10 أيام كاملة، لكن يمكنك اتباع توجيهات الحجر الصحي المنزلي المذكورة أعلاه بناءً على ما إذا كنت قادرًا أو غير قادر على ارتداء **كمامة مثبتة جيدًا على الوجه**.

خلال فترات النقص الحاد في الموظفين، يمكن للمنشآت الإصلاحية، ومنشآت الاحتجاز، وملاجئ المشردين، والمساكن المؤقتة، وأماكن العمل الضرورية في البنية التحتية التفكير في تقليل فترة العزل للموظفين لضمان استمرار عمليات التشغيل. ويجب اتخاذ قرارات تقليل فترة العزل في هذه الأماكن بالتشاور مع سلطات الصحة المحلية.

متى يمكن أن أكون مُعدّيًا وقد أُعْرِضَ غيري للعدوى؟

يمكن للأشخاص المصابين بكوفيد-19 نقل العدوى بالفيروس إلى الآخرين ابتداءً من اليوم الثاني للإصابة وقبل ظهور الأعراض عليهم (أو قبل يومين من تأكيد الاختبار إيجابية إصابتهم إذا لم تظهر أي أعراض عليهم) وحتى 10 أيام بعد ظهور الأعراض عليهم (أو بعد 10 أيام من تأكيد الاختبار إيجابية إصابتهم إذا لم تظهر أي أعراض عليهم). إذا كانت فترة عزل الشخص المصاب بكوفيد-19 أطول من 10 أيام، فسيكون مُعدّيًا حتى نهاية فترة العزل الخاصة به.

إذا كان الشخص المصاب بكوفيد-19 يلتزم العزل لمدة 5 أيام ثم يتبعها بـ 5 أيام أخرى يرتدي خلالها الكمامة بشكل مستمر خارج العزل لأن الأعراض تحسّنت أو زالت في اليوم الخامس، فإن الأشخاص المُعرّضين لمخالطة الحالة في الفترة من اليوم السادس إلى اليوم العاشر لا يمكن اعتبارهم من المُخالطين المباشرين طالما أنهم يرتدون **كمامة مثبتة جيدًا على الوجه**. إذا كانت الحالة لا ترتدي كمامة مثبتة جيدًا على الوجه، فإن الأشخاص المُعرّضين لمخالطتها من اليوم السادس إلى اليوم العاشر يعتبرون مُخالطين مباشرين.

كيف أحسب فترة العزل الخاصة بي لمدة 5 أيام أو 10 أيام؟

إذا كنت تعاني من أعراض، فإن اليوم 0 هو أول أيام ظهور الأعراض. ويُعتبر اليوم 1 هو أول يوم كامل تقضيه بعد ظهور الأعراض.

إن لم تُصَب بأي أعراض، فاليوم 0 هو يوم النتيجة الإيجابية لاختبارك الفيروسي (تاريخ خضوعك للاختبار). واليوم 1 هو أول يوم بعد الحصول على عينتك للاختبار الإيجابي.

اطّلع على **حاسبة فترة العزل والحجر الصحي** الخاصة من DOH للمساعدة.

ما ينبغي القيام به أثناء العزل

- **مراقبة الأعراض التي تظهر عليك.** التمس الحصول على المساعدة الطبية على الفور إذا ساءت الأعراض التي تظهر عليك. إذا كانت لديك حالة طبية طارئة وكنّت تحتاج إلى الاتصال برقم الطوارئ 911، فأخبر موظف إرسال الخدمات أنك مصاب بأعراض كوفيد-19. وإذا أمكن، فارتدِ كمامة قبل وصول طاقم الخدمات الطارئة.
- **تجنّب مخالطة الآخرين،** بما في ذلك أفراد الأسرة والحيوانات الأليفة، قدر الإمكان. الزم غرفة منفصلة واستخدم حمامًا منفصلًا، إن أمكن. إذا وجب عليك أن تقدم الرعاية لأحد أفراد الأسرة أو أحد الحيوانات بنفسك، فاحرص على ارتداء كمامة واغسل يديك قبل التعامل معه وبعده. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول **كوفيد-19 والحيوانات** على الموقع المذكور رابطته.
- **ارتداء كمامة مثبتة جيدًا على الوجه** عند مخالطة الآخرين من حولك قبل دخول مقر مُقِمّ خدمات الرعاية الصحية. إذا كنت لا تستطيع ارتداء كمامة مثبتة جيدًا على الوجه، فيجب على أفراد أسرتك ألا يتواجدوا معك في الغرفة نفسها، ويجب عليهم ارتداء كمامة مثبتة جيدًا على الوجه أو جهاز تنفس إذا وجب عليهم دخول غرفتك.
- **اتخاذ خطوات تحسين التهوية في المنزل،** إن أمكن.
- **لا تشارك الأغراض الشخصية مع أي شخص،** بما في ذلك الأطباق، أو كؤوس الشرب، أو الأكواب، أو أدوات المائدة، أو المناشف، أو أعطية السرير مع الآخرين أو الحيوانات الأليفة في منزلك.

شارك في مقابلة مع سلطات الصحة العامة

قد يتواصل معك أحد المُحاورين في سلطات الصحة العامة إذا كانت نتيجة اختبار إصابتك بكوفيد-19 إيجابية، وسيكون ذلك في العادة عبر الهاتف. سيساعدك المُحاور على فهم ما يجب عليك القيام به بعد ذلك والدعم المتاح لك. سيسألك المُحاور عن أسماء من خالطتهم عن قرب مؤخرًا وعن معلومات الاتصال بهم، لإخطارهم بالتعرُّض. يتم طلب هذه المعلومات حتى يمكن لسلطات الصحة العامة إعلام الأشخاص الذين ربما تعرَّضوا للفيروس. لن يطلع المُحاور الأشخاص الذين خالطتهم عن قرب على اسمك.

إذا كانت نتيجة اختبارك إيجابية عن طريق اختبار ذاتي

يرجى الاطلاع على دليل الاختبار الذاتي المؤقت للكشف عن الإصابة بسارس-كوف-2 (wa.gov) (باللغة الإنجليزية فقط) للمزيد من المعلومات.

ما الفرق بين العزل المنزلي والحجر الصحي؟

- **العزل المنزلي** هو الإجراءات التي تتخذها إذا ظهرت عليك أعراض الإصابة بكوفيد-19، أو كنت تنتظر نتائج الاختبار، أو ثبتت إصابتك بكوفيد-19. يعني العزل أن تبقى في المنزل وبعيدًا عن الآخرين (بما في ذلك أفراد الأسرة) **للمدة الزمنية المحددة** الموصى بها (باللغة الإنجليزية فقط) لتجنب نشر العدوى.
- **الحجر الصحي** هو الإجراءات التي تتخذها إذا خالطت شخصًا مصابًا بكوفيد-19. يعني الحجر الصحي أن تبقى في المنزل وبعيدًا عن الآخرين **للمدة الزمنية المحددة** الموصى بها (باللغة الإنجليزية فقط) في حالة تعرضك للعدوى أو كونك مسيئًا لانتقال العدوى. ويتحول الحجر الصحي إلى عزل منزلي إذا أثبت الاختبار إصابتك بكوفيد-19 لاحقًا، أو ظهرت عليك أعراض الإصابة بكوفيد-19.

مزيد من المعلومات والموارد عن فيروس كوفيد-19

إذا لم تتوفر لشخص ما إمكانية الحصول على طبيب أو مُقدِّم خدمة رعاية صحية: فهناك العديد من الأماكن التي توفر الاختبارات مجانًا أو بتكاليف منخفضة، بغض النظر عن وضع الهجرة. انظر [الأسئلة الشائعة بشأن اختبارات Department of Health](#) أو اتصل على [الخط الساخن لمعلومات كوفيد-19 الخاص ب WA State](#).

ابقَ على اطلاع دائم **بالوضع الحالي لفيروس كوفيد-19 في واشنطن، و تصريحات الحاكم Inslee** (باللغة الإنجليزية فقط)، و **الأعراض** (باللغة الإنجليزية فقط)، و **طرق الانتشار** (باللغة الإنجليزية فقط)، و **كيف ومتى ينبغي على الأشخاص الخضوع للاختبار** (باللغة الإنجليزية فقط). راجع [الأسئلة الشائعة](#) (باللغة الإنجليزية فقط) لمزيد من المعلومات.

لا يتسبب العرق/الانتماء العرقي أو الجنسية، في حد ذاتها، في تعريض الشخص لدرجة أكبر من خطر الإصابة بكوفيد-19. ورغم ذلك، تكشف البيانات عن أن المجتمعات الملونة تتأثر على نحو غير متناسب بكوفيد-19. ويرجع السبب في ذلك إلى التأثيرات المرتبطة بالعنصرية، ولا سيما العنصرية المؤسسية، التي تقلل من فرص بعض الجماعات في حماية أنفسهم ومجتمعاتها. **لن تساعد وصمة العار في محاربة المرض** (باللغة الإنجليزية فقط). احرص على مشاركة المعلومات الدقيقة فقط لمنع انتشار الشائعات والمعلومات المضللة.

- [تقرير WA State Department of Health عن تفشي فيروس كورونا المستجد 2019 \(كوفيد-19\)](#)
- [استجابة WA State لفيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#)
- [ابحث عن دائرة الصحة المحلية أو الدائرة الصحية التابعة لها \(باللغة الإنجليزية فقط\)](#)
- [صفحة CDC عن فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#) (باللغة الإنجليزية فقط)
- [موارد الحد من وصمة العار](#) (باللغة الإنجليزية فقط)

هل لديك المزيد من الأسئلة؟ اتصل بالخط الساخن للحصول على معلومات عن كوفيد-19: **1-800-525-0127**

الاثنين من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 10 مساءً، من الثلاثاء إلى الأحد و **أيام العطلات في الولاية** من الساعة 6 صباحًا إلى الساعة 6 مساءً. لخدمات الترجمة الفورية، اضغط على الرمز # عندما تتلقى ردًا ثم **اذكر لغتك**. ولطرح أسئلة حول صحتك، أو اختبار الكشف عن الإصابة بكوفيد-19، أو نتائج الاختبارات، يُرجى الاتصال بمُقدِّم خدمة الرعاية الصحية.

لطلب الحصول على هذه الوثيقة بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 ([Washington Relay](#)) أو إرسال بريد إلكتروني إلى العنوان التالي: civil.rights@doh.wa.gov.