

أمور يجب عليك فعلها إذا كان من المحتمل أنك قد خالطت أحد المصابين بكوفيد-19

ملخص التغييرات التي أُجريت بتاريخ 20 أبريل 2022

- التغييرات الفنية لرابط إرشادات (CDC) Centers for Disease Control and Prevention، مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها) المتعلقة بالسفر وأداة حساب عدد أيام العزل والحجر الصحي التابعة لـ (DOH) Department of Health، وزارة الصحة).

ملخص التغييرات التي أُجريت بتاريخ 26 يناير 2022

- تحديث إرشادات الحجر الصحي لتتماشى مع [إرشادات العزل والحجر الصحي الصادرة عن CDC](#) لعامة الجمهور.
- تحديث إرشادات الحجر الصحي التي تخص [أماكن التجمُّع](#).

مقدمة

إذا تعرَّضت للإصابة بكوفيد-19 أو ظننت أنك قد تعرَّضت له، فيمكنك المساعدة في الحد من انتشار الفيروس وانتقاله إلى أشخاص آخرين في بيتك ومجتمعك. يُرجى اتباع الإرشادات الواردة أدناه. يُرجى ملاحظة الإرشادات الإضافية الخاصة بأماكن معينة هنا:

- يجب على الطلاب والعاملين في مدارس الصفوف من رياض الأطفال إلى الصف الثاني عشر [اتباع المتطلبات الخاصة بمرحلة رياض الأطفال حتى 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 المُعرَّضين لمخالطة الأشخاص المصابين بـ SARS-CoV-2](#) (باللغة الإنجليزية فقط) [والتوصيات الصادرة عن CDC والمعروفة بالتوصيات المؤقتة للسيطرة على العدوى والوقاية منها لموظفي الرعاية الصحية أثناء جائحة فيروس كورونا 2019 \(كوفيد-19\)](#) (باللغة الإنجليزية فقط).
- إذا كنت تعمل أو تقيم في إصلاحية أو مرفق احتجاز، أو مأوى للمشردين، أو سكن مؤقت، فُيرجى اتباع الإرشادات الواردة في قسم [معلومات للأشخاص الذين يقيمون أو يعملون في أماكن تجمع معينة](#).

يجوز للسلطات الصحية المحلية أن تستخدم سلطتها التقديرية، بناءً على اعتبارات، مثل السيطرة على تفشي المرض، والإجراءات الوقائية المعمول بها، لتخفيف القيود أو تشديدها بناءً على تلك التوصيات.

لقد خالطت بشكلٍ مباشر شخصًا أثبت الاختبار إصابته بكوفيد-19، لكنني لست مريضًا. فماذا يجب عليّ أن أفعل؟

لا يتعين عليك الخضوع للحجر الصحي إذا:

- كنت [مواطنًا](#) على تلقي اللقاحات المضادة لكوفيد-19، بما في ذلك الجرعات المُعزَّزة والجرعات الإضافية، بناءً على عمرك وحالتك الصحية.

- إذا أنهيت سلسلة تلقي اللقاح الأساسية ولم تكن مؤهلاً بعد للحصول على جرعة مُعزّزة، فيجب أن تكون قد تلقيت الجرعة النهائية في سلسلة تلقي اللقاح الأساسية قبل أسبوعين على الأقل من التعرّض للمصاب بكوفيد-19 حتى لا يتعين عليك الخضوع للحجر الصحي.
- أثبت [اختبار الكشف عن العدوى الفيروسية](#) أنك مصاب بكوفيد-19 خلال الـ 90 يوماً السابقة وتعافيت من الإصابة.

بالرغم من أنه لا يتعين عليك الخضوع للحجر الصحي، يجب عليك اتخاذ التدابير التالية:

- الخضوع لاختبار الكشف عن الإصابة بكوفيد-19 بعد مرور خمسة (5) أيام على الأقل من مخالطتك لشخص مصاب بكوفيد-19. إذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية، فاتبع الإرشادات الواردة في قسم [ما ينبغي عليك فعله إذا أثبت الاختبار إصابتك بكوفيد-19 \(wa.gov\)](#).
- إذا أثبت [اختبار الكشف عن العدوى الفيروسية](#) أنك مصاب بكوفيد-19 خلال الـ 90 يوماً السابقة وتعافيت من الإصابة، فاستخدم اختبار المستضد (وليس اختبار Polymerase Chain Reaction (PCR)، تفاعل البوليمرات المتسلسل)) للكشف عن الإصابة بكوفيد-19 بعد خمسة (5) أيام على الأقل من آخر مخالطة لك بالشخص المصاب بكوفيد-19.
- ارتداء [كمامة مثبتة جيداً على الوجه](#) عند مخالطة الآخرين في المنزل وفي الأماكن العامة لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة مباشرة بالشخص المصاب بكوفيد-19؛ ويجب الاستمرار في ارتداء الكمامة حتى لو أثبت الاختبار عدم الإصابة في اليوم الخامس.
- مراقبة الأعراض لمدة 10 أيام على الأقل بعد آخر مخالطة بالشخص المصاب بكوفيد-19.
- إذا ظهرت عليك الأعراض، [فاخضع للاختبار](#) واتبع الخطوات الواردة في قسم [لقد خالطت عن قرب أحد الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بكوفيد-19، وأنا مريض الآن. ما الذي يجب عليّ فعله؟](#)

الزم الحجر الصحي في المنزل إذا:

- لم تحصل على اللقاح، أو إذا لم تستكمل سلسلة تلقي اللقاح الأساسية المضادة لكوفيد-19؛ أو
- لم تكن [مواظباً](#) على تلقي اللقاحات المضادة لكوفيد-19، بما في ذلك الجرعات المُعزّزة والجرعات الإضافية، بناءً على عمرك وحالتك الصحية.

بالإضافة إلى الخضوع للحجر الصحي في المنزل:

- الخضوع لـ [اختبار الكشف عن العدوى الفيروسية](#) للكشف عن الإصابة بكوفيد-19 بعد خمسة (5) أيام على الأقل من آخر مخالطة لك بالشخص المصاب بكوفيد-19. إذا جاءت نتيجة الاختبار إيجابية، فاتبع الإرشادات الواردة في قسم [ما ينبغي عليك فعله إذا أثبت الاختبار إصابتك بكوفيد-19 \(wa.gov\)](#).
- مراقبة الأعراض لمدة 10 أيام على الأقل بعد آخر مخالطة بالشخص المصاب.
- إذا ظهرت عليك [أعراض الإصابة بكوفيد-19](#): فالزم العزل، [واخضع للاختبار](#)، واتبع الخطوات الواردة في قسم [لقد خالطت عن قرب أحد الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بكوفيد-19، وأنا مريض الآن. ما الذي يجب عليّ فعله؟](#)

ما المدة الواجب قضاؤها في الحجر الصحي؟

إذا كنت [تستطيع](#) ارتداء [كمامة مثبتة جيداً على الوجه](#) عند الاختلاط بالآخرين في المنزل والأماكن العامة:

إذا كنت تستطيع ارتداء [كمامة مثبتة جيداً على الوجه](#)، فيجب عليك الخضوع للحجر الصحي في المنزل لمدة 5 أيام بعد آخر مخالطة لك بالشخص المصاب بكوفيد-19، ويُتبع ذلك بالاستخدام المستمر للكمامة عند مخالطة الآخرين في المنزل أو في الأماكن العامة لمدة 5 أيام إضافية (حتى اليوم العاشر). وخلال الحجر الصحي، احرص على ارتداء كمامة مثبتة جيداً على الوجه عند الاختلاط بالآخرين في المنزل، إذا أمكن. 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 المُرَوَّد بغطاء) كبدايل خلال الخمسة أيام الإضافية لاستخدام الكمامة.

- إذا جاءت نتيجة الاختبار الخاص بك سلبية أو لم تتمكن من الخضوع لاختبار بعد 5 أيام على الأقل من آخر مخالطة بالشخص المصاب بكوفيد-19؛ فيمكنك إنهاء الحجر الصحي طالما لم تظهر عليك أي أعراض، لكن يجب الاستمرار في ارتداء كمامة مُثَبَّتة جيدًا على الوجه عند مخالطة الآخرين في المنزل أو في الأماكن العامة حتى اليوم العاشر.
- راجع قسم [السفر | CDC](#) (باللغة الإنجليزية فقط) للحصول على معلومات حول السفر.
- لا تذهب إلى الأماكن التي لا يمكنك ارتداء كمامة عند وجودك فيها، مثل المطاعم وبعض الصالات الرياضية، وتجنب تناول الطعام بالقرب من الآخرين في المنزل وفي العمل إلا بعد انقضاء 10 أيام على آخر مخالطة مباشرة لك بالشخص المصاب بكوفيد-19.
- تجنّب مخالطة الأشخاص الذين تعيش معهم، إذا كان ذلك ممكنًا، وخاصة الأشخاص [الأكثر عرضة لخطر الإصابة](#) بمرض شديد بسبب كوفيد-19، وكذلك الأشخاص الآخرون خارج منزلك طوال فترة العشرة أيام بالكامل التي تلي آخر مخالطة مباشرة لك بالشخص المصاب بكوفيد-19.
- تجنّب، لمدة 10 أيام على الأقل بعد تعرضك لمخالطة شخص مصاب بكوفيد-19، مخالطة الأشخاص [الذين يعانون من نقص المناعة أو المُعَرَّضين لخطر كبير للإصابة بمرض شديد](#)، ولا تذهب إلى مرافق الرعاية الصحية (بما في ذلك دور رعاية المسنين) وغيرها من الأماكن عالية الخطورة.
- يجب على الأشخاص الذين يعملون في أماكن العمل المزدحمة حيث لا يمكنهم مراعاة التباعد الجسدي بسبب طبيعة العمل (على سبيل المثال، المستودعات، والمصانع، ومنشآت تغليف المواد الغذائية وتصنيع اللحوم) الخضوع للحجر الصحي (البقاء بعيدًا) عن العمل لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة لهم بالشخص المصاب بكوفيد-19، لكن يمكنهم اتباع إرشادات الحجر الصحي المنزلي المختصرة المذكورة أعلاه إذا كان بإمكانهم ارتداء [كمامة مُثَبَّتة جيدًا على الوجه](#).
- يجب على الأشخاص الذين يقيمون في مساكن العمال المؤقتة التزام الحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة لهم بالشخص المصاب بكوفيد-19.
- يجب على الأشخاص الذين يقيمون أو يعملون في أماكن العمل البحرية التجارية (على سبيل المثال، سفن المأكولات البحرية التجارية، وسفن الشحن، وسفن الرحلات البحرية) التزام الحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة لهم بالشخص المصاب بكوفيد-19. راجع [إرشادات CDC](#) (باللغة الإنجليزية فقط) للحصول على معلومات حول إجراءات الحجر الصحي الخاصة بالعمل في هذه الأماكن.

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

إذا كنت لا تستطيع ارتداء [كمامة مُثَبَّتة جيدًا على الوجه](#)، فيجب عليك الخضوع للحجر الصحي في المنزل لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة لك بالشخص المصاب بكوفيد-19. راجع قسم [السفر | CDC](#) (باللغة الإنجليزية فقط) للحصول على معلومات حول السفر.

معلومات للأشخاص الذين يقيمون أو يعملون في أماكن تجمع معينة:

- يجب على الأشخاص الذين يقيمون أو يعملون في المنشآت الإصلاحية، ومرافق الاحتجاز، وملاجئ المشردين، والمسكن المؤقتة الخضوع للحجر الصحي بغض النظر عن حالة التطعيم أو الحصول على الجرعة المُعزَّزة أو التعافي من الإصابة بعدوى كوفيد-19 في الـ 90 يومًا الماضية.
- يجب على الأشخاص الذين يقيمون في هذه الأماكن التزام الحجر الصحي لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة لهم بالشخص المصاب بكوفيد-19، ويجب أن يخضعوا للاختبار بعد 5 أيام على الأقل على آخر مخالطة لهم بالشخص المصاب بكوفيد-19.
- يجب على الأشخاص الذين يعملون في هذه الأماكن ولكن لا يعيشون فيها عدم الذهاب إلى مكان العمل لمدة 10 أيام بعد آخر مخالطة لهم بالشخص المصاب بكوفيد-19، لكن يمكنهم اتباع إرشادات الحجر الصحي المنزلي المذكورة أعلاه بناءً على ما إذا كانوا قادرين أو غير قادرين على ارتداء [كمامة مُثَبَّتة جيدًا على الوجه](#).

خلال فترات النقص الحاد في الموظفين، يمكن للمنشآت الإصلاحية، ومرافق الاحتجاز، وملاجئ المشردين، والمسكن المؤقتة التفكير في تقليل فترة الحجر الصحي للموظفين لضمان استمرار عملياتهم. ويجب اتخاذ قرارات تقليل فترة الحجر الصحي في هذه الأماكن بالتشاور مع السلطات الصحية المحلية.

كيف تعرضت للإصابة بكوفيد-19؟

ينتقل الفيروس المُسبب لكوفيد-19 عبر الجزيئات المحمولة جواً بأحجامها المختلفة، لتشمل أولئك المحاطين بالمخالطين عن قُرب، على بعد 6 أقدام مثلاً، علاوةً على تلك الجزيئات المُعلقة في الهواء ويمكن أن تنتقل إلى مكان أبعد، ولا سيما في الأماكن الداخلية ذات التهوية السيئة. ويمكن للأشخاص المصابين بكوفيد-19 نقل العدوى بالفيروس إلى الآخرين ابتداءً من اليوم الثاني للإصابة وقبل ظهور الأعراض عليهم (أو قبل يومين من تأكيد الاختبار على إيجابية إصابتهم إذا لم تظهر أي أعراض عليهم) وحتى 10 أيام بعد ظهور الأعراض عليهم (أو بعد 10 أيام من تأكيد الاختبار على إيجابية إصابتهم إذا لم تظهر أي أعراض عليهم). إذا كانت فترة العزل المنزلي للمصاب بكوفيد-19 تزيد عن 10 أيام، فهو ناقل للعدوى حتى نهاية فترة العزل المنزلي.

إذا كان الشخص المصاب بكوفيد-19 يلتزم العزل لمدة 5 أيام ثم يتبعها بـ 5 أيام أخرى يرتدي خلالها الكمامة بشكلٍ 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 مُثبتة جيداً على الوجه**. إذا كانت الحالة لا ترتدي كمامة مُثبتة جيداً على الوجه، فإن الأشخاص المُعرّضين لمخالطتها من اليوم السادس إلى اليوم العاشر يعتبرون مُخالطين مباشرين.

تعني المخالطة عن قرب بصفة عامة أنك كنت على بُعد 6 أقدام من شخص مصاب بكوفيد-19 لمدة 15 دقيقة تراكمية على الأقل أو أكثر خلال فترة زمنية مدتها 24 ساعة. ويُصاب بعض الأشخاص بكوفيد-19 دون معرفة كيف تعرضوا له. إذا أخبر شخص مصاب بكوفيد-19 سلطات الصحة العامة أنه خالطك بشكلٍ مباشرٍ مؤخراً، فقد يتم التواصل معك **لحضور مقابلة مع سلطات الصحة العامة**.

كيف أحسب فترة الحجر الصحي الخاصة بي؟

يُعد تاريخ تعرضك للشخص المصاب بكوفيد-19 خلال فترة نقل العدوى هو اليوم 0. ويُعتبر اليوم 1 هو أول يوم كامل تقضيه بعد آخر مخالطة مباشرة لك بالشخص المصاب بكوفيد-19.

راجع أداة **حساب عدد أيام العزل والحجر الصحي** التابعة لـ DOH للحصول على مساعدة.

ما ينبغي عليك فعله خلال فترة الحجر الصحي:

- **مراقبة الأعراض التي تظهر عليك.** التمس الحصول على المساعدة الطبية على الفور إذا ساءت الأعراض التي تظهر عليك. إذا كانت لديك حالة طبية طارئة وكنت تحتاج إلى الاتصال برقم الطوارئ 911، فأخبر موظف إرسال الخدمات أنك مصاب بأعراض كوفيد-19. وإذا أمكن، فارتد كمامة قبل وصول طاقم الخدمات الطارئة.
- **تجنّب مخالطة الآخرين،** بما في ذلك أفراد الأسرة والحيوانات الأليفة، قدر الإمكان. الزم غرفة منفصلة واستخدم حماماً منفصلاً، 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 مُثبتة جيداً على الوجه** عند مخالطة الآخرين من حولك قبل دخول مقر مُقدّم خدمات الرعاية الصحية. إذا كنت لا تستطيع ارتداء كمامة مُثبتة جيداً على الوجه، فيجب على أفراد أسرتك ألا يتواجدوا معك في الغرفة نفسها، ويجب عليهم ارتداء كمامة مُثبتة جيداً 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 أغطية السرير مع الآخرين أو الحيوانات الأليفة في منزلك.

حضور مقابلة مع سلطات الصحة العامة

إذا أخبر شخص مصاب بكوفيد-19 سلطات الصحة العامة أنه كان مخالطًا لك عن قرب، فقد تتواصل سلطات الصحة العامة معك كتابةً أو هاتفياً. سيساعدك مُجري المقابلة على فهم ما يتعين عليك فعله والدعم المتاح لك. لن يخبرك مُجري المقابلة بمن أعطاه اسمك.

لقد خالطت عن قرب أحد الأشخاص الذين تأكدت إصابتهم بكوفيد-19، وأنا مريض الآن. فماذا يجب عليّ أن أفعل؟

إذا تعرضت لمخالطة أحد الأشخاص المصابين بكوفيد-19 وظهرت عليك **الأعراض** (حتى وإن كانت طفيفة)، فيجب عليك ملازمة المنزل والبقاء بعيداً عن الآخرين والخضوع لاختبار الكشف عن الإصابة بكوفيد-19 من خلال **اختبار الكشف عن العدوى الفيروسية**، بغض النظر عن حالة التطعيم. تواصل مع مُقدّم خدمة الرعاية الصحية الخاص بك لإجراء اختبار. وأخبره أنك قد خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19 وأنت مريض الآن.

- إذا كانت نتيجة اختبار المستضدات الخاص بك سلبية، فقد يوصي مُقدّم الرعاية الصحية بإجراء اختبار تأكيدى.
- إذا كنت تستخدم **اختباراً ذاتياً** (باللغة الإنجليزية فقط)، فاتبع التعليمات المصاحبة لمنتج اختبارك الذاتي.

ارتدِ **كامامة مثبتة جيداً على الوجه** إذا وجب عليك مخالطة الآخرين، سواء أكانوا أفراد أسرته أو غيرهم. يجب على الأشخاص الآخرين من غير أفراد أسرتك ارتداء كامامة أو جهاز تنفس إذا وجب عليك مخالطتك لهم عن قرب. إذا تفاقمت الأعراض أو ظهرت عليك أعراض جديدة، فاستشر مُقدّم خدمات الرعاية الصحية.

إذا لم يتوفر لشخص مُقدّم خدمات رعاية صحية: يوفر العديد من الأماكن خدمات الاختبارات مجاناً أو مقابل تكاليف منخفضة، بغض النظر عن حالة الهجرة. انظر **الأسئلة الشائعة بشأن اختبارات Department of Health** أو اتصل على **الخط الساخن لمعلومات كوفيد-19 الخاص ب WA State**.

إذا خالطت بشكل مباشر شخصاً مصاباً بكوفيد-19 وظهرت عليك الأعراض، فاخضع للاختبار واتبع الإرشادات المناسبة:

نتيجة الاختبار بعد بدء ظهور الأعراض	الشخص المخالط عن قرب:	الشخص المخالط عن قرب:
نتيجة الاختبار إيجابية أو لم تخضع للاختبار	<ul style="list-style-type: none"> • مواظب على تلقي اللقاحات المضادة لكوفيد-19، بما في ذلك الجرعات المُعزّزة والجرعات الإضافية، بناءً على العمر والحالة الصحية. • أثبت اختبار الكشف عن العدوى الفيروسية إصابته بكوفيد-19 خلال الـ 90 يوماً السابقة وتعافى من الإصابة. 	<ul style="list-style-type: none"> • لم يحصل على اللقاح، أو لم يستكمل تلقي سلسلة اللقاح الأساسية. • لم يكن مواظباً على تلقي اللقاحات المضادة لكوفيد-19، بما في ذلك الجرعات المُعزّزة والجرعات الإضافية، بناءً على العمر والحالة الصحية.
نتيجة الاختبار إيجابية أو لم تخضع للاختبار	اتبع الإرشادات الواردة في قسم ما ينبغي عليك فعله إذا أثبت الاختبار إصابتك بكوفيد-19 (wa.gov) . إذا لم تخضع للاختبار، فاتبع الإرشادات نفسها الخاصة بالعزل وارتداء الكمامة تماماً مثل الأشخاص الذين أثبت الاختبار إصابتهم.	اتبع الإرشادات الواردة في قسم ما ينبغي عليك فعله إذا أثبت الاختبار إصابتك بكوفيد-19 (wa.gov) . إذا لم تخضع للاختبار، فاتبع الإرشادات نفسها الخاصة بالعزل وارتداء الكمامة تماماً مثل الأشخاص الذين أثبت الاختبار إصابتهم.
نتيجة الاختبار سلبية	الزم المنزل حتى:	واصل التزام الحجر الصحي (انظر قسم لقد خالطت عن قرب شخصاً تم تأكيد إصابته بكوفيد-19، لكنني لست مريضاً. فماذا يجب عليّ أن أفعل؟).
	<ul style="list-style-type: none"> • تمر 24 ساعة دون معاناة من الحمى من دون استخدام أدوية خافضة للحرارة، و • تتحسن الأعراض بشكلٍ ملحوظ. <p>واصل تطبيق الإرشادات المذكورة أعلاه فيما يتعلق بارتداء الكمامة، والخضوع للاختبار، والتزام</p>	

	<p>الحجر الصحي إذا كنت تقيم أو تعمل في أحد أماكن التجمع (انظر قسم لقد خالطت عن قرب شخصاً تم تأكيد إصابته بكوفيد-19، لكنني لست مريضاً. فماذا يجب عليّ أن أفعل؟).</p>	
--	---	--

ما الفرق بين العزل 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. ويعني العزل المنزلي أن تلتزم المنزل بعيداً عن الآخرين (بما في ذلك أفراد أسرته) طوال **الفترة الزمنية** (باللغة الإنجليزية فقط) الموصى بها لتجنّب نشر المرض.
- **الحجر الصحي** هو الإجراءات التي تتخذها إذا خالطت شخصاً مصاباً بكوفيد-19. ويعني الحجر الصحي أن تلتزم المنزل بعيداً عن الآخرين طوال **الفترة الزمنية** (باللغة الإنجليزية فقط) الموصى بها في حالة كنت مصاباً بالعدوى وأصبحت ناقلاً للعدوى. ويتحول الحجر الصحي إلى عزل منزلي إذا أثبت الاختبار إصابتك بكوفيد-19 لاحقاً، أو ظهرت عليك أعراض الإصابة بكوفيد-19.

مزيد من المعلومات والموارد عن كوفيد-19

ابق على اطلاع دائم **بالوضع الحالي لفيروس كوفيد-19 في واشنطن، وتصريحات الحاكم إنسلي** (باللغة الإنجليزية فقط)، **والأعراض** (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 ذاتهم، في تعريض الشخص لدرجة أكبر من خطر الإصابة بفيروس كوفيد-19. ومع ذلك، تكشف البيانات أن المجتمعات ذات البشرة الملونة تتضرر أكثر من غيرها بسبب فيروس كوفيد-19، ويرجع السبب في ذلك إلى التأثيرات المرتبطة بالعنصرية، ولا سيما العنصرية البنيوية 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 مع الآخرين لمنع انتشار الشائعات والمعلومات المضللة.

- [تقرير وزارة الصحة في ولاية واشنطن عن تفشي فيروس كورونا المستجد 2019 \(كوفيد-19\)](#)
- [استجابة ولاية واشنطن 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

الاثنتين من الساعة 6 صباحاً إلى الساعة 10 مساءً، ومن الثلاثاء إلى الأحد و**أيام العطلات الرسمية في الولاية**، من الساعة 6 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً. لخدمات الترجمة الفورية، **اضغط** على الرمز # عندما يجيب أحدهم **وإذكر لغتك**. ولطرح أسئلة حول صحتك، أو اختبار الكشف عن الإصابة بكوفيد-19، أو نتائج الاختبارات، يُرجى الاتصال بمُقدّم خدمة الرعاية الصحية. لطلب هذا المستند بتنسيقات أخرى، اتصل بالرقم 1-800-525-0127. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (**Washington Relay**) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني: civil.rights@doh.wa.gov.