

دليل المراقبة الذاتية الخاص بمرض فيروس كورونا 2019 (COVID-19)

دائرة نيوهامشير لخدمات الصحة العامة (DPHS) توصيك بشدة بأن تعمل على حماية نفسك والآخرين باتباع هذه الخطوات المتعلقة بالمراقبة الذاتية على مدار الـ 14 يومًا التالية لتعرضك المحتمل لمرض COVID-19:

1. ممارسة آداب التنفس والحفاظ على النظافة بصورة صارمة، بما في ذلك تغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس وغسل يديك بصورة متكررة بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدام مطهر يدين ذي أساس كحولي في حالة عدم توفر الصابون.
2. ابق مترقبًا للحمى أو السعال أو ضيق التنفس أو العلامات الأخرى للأمراض الجهاز التنفسي.
3. إذا شعرت أنك محموم أو إذا أصبت بالسعال أو ضيق التنفس، فقم بما يلي:
 - قس درجة حرارتك.
 - حد من التواصل مع الآخرين.
 - اسع للحصول على المشورة الصحية. اتصل مسبقًا قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ، وأخبر مقدم الرعاية أو الشخص المسؤول بالعيادة بشأن تعرضك المحتمل لمرض COVID-19 وبشأن الأعراض التي تعاني منها.

فيما يلي أمور إضافية يمكنك القيام بها للحفاظ على صحتك وصحة الآخرين:

- اغسل يديك باستمرار بالصابون والماء لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الصابون والماء، فاستخدم مطهرات اليدين ذات الأساس الكحولي.
- تجنب لمس العينين والفم والأنف بيدين غير مغسولة.
- لا تتشارك الأغراض الشخصية مثل زجاجات الماء و/أو السجائر و/أو السجائر الإلكترونية (Vapes) مع آخرين.
- لا تخالط الأفراد المرضى عن كثب.
- ابق في المنزل عندما تكون مريضًا. ابق في المنزل لمدة 24 ساعة على الأقل بعد شفائك من الحمى (دون تناول الأدوية المخففة للحمى) أو بعد زوال علامات الحمى (أي القشعريرة أو الشعور بالسخونة أو احمرار الوجه).
- قم بتغطية سعالك أو عطسك، بمنديل ثم إرم المنديل الورقي في النفايات فورًا.
- نظف وطهر الأشياء والأسطح التي كثيرًا ما تلمسها.



حالات تفشي مرض COVID-19 تتطور بشكل سريع وقد تتغير توصيات مسؤولي الصحة العامة عند توفر معلومات جديدة. يُرجى تفقد المواقع الإلكترونية التالية بصورة متكررة للحصول على أحدث المعلومات:

- موقع CDC، الولايات المتحدة
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- موقع NH DPHS
[/https://www.nh.gov/covid19](https://www.nh.gov/covid19)