

إذا كانت نتيجة اختبارك لفيروس كوفيد-19 سلبية (أو "لم يُكتشف الفيروس")، فتعرف فيما يلي على كيفية متابعة صحتك وحماية الآخرين:

### هل كنت على مقربة من أي شخص مصاب بفيروس كوفيد-19؟

إذا كنت تعيش مع شخص تم تشخيص إصابته بفيروس كوفيد-19 أو كنت تعتني بهذا الشخص أو قضيت وقتًا على مقربة منه مؤخرًا:

#### التزم بالحجر الصحي

- إذا لم تحصل على اللقاح، أو حصلت على الجرعة الكاملة منذ أكثر من 6 أشهر ولم تحصل على جرعة تنشيطية ضد فيروس كوفيد، فيجب عليك الالتزام بالحجر الصحي في المنزل لمدة 5 أيام بعد التعرض.
- إذا كان لا بد من وجودك بالقرب من أشخاص آخرين خلال الأيام العشرة التالية للتعرض، فارتد كمامة.
- راجع المعلومات حول استثناءات الحجر الصحي وخيارات فترات الحجر الصحي الأقصر على الرابط التالي:  
<https://www.tn.gov/content/dam/tn/health/documents/cedep/novel-coronavirus/Isolation-QuarantineRelease.pdf>

#### استثناءات الحجر الصحي

- إذا حصلت على الجرعة التنشيطية أو الجرعة الكاملة للقاح مؤخرًا (خلال الأشهر الستة الماضية)، وكذلك لا تعاني من أي أعراض، فلا يتعين عليك الالتزام بالحجر الصحي.
- ومع ذلك، يجب أن تستمر في ارتداء الكمامة عندما تكون بالقرب من أشخاص آخرين خلال 10 أيام بعد تعرضك الأخير للحالة المصابة، و (إذا كان ذلك ممكنًا) يجب أن تحصل على الاختبار بعد التعرض لمدة 5 أيام (أو أكثر)، حتى إذا كنت تشعر بصحة جيدة.

#### تابع حالتك الصحية

- انتبه لأعراض الحمى والسعال والتهاب الحلق والاحتقان وضيق التنفس خلال الأيام العشرة التالية لليوم الأخير الذي كنت فيه مخالطًا للشخص المصاب بفيروس كوفيد-19. إذا ظهرت عليك أعراض المرض، ابقَ في المنزل، لأنك قد تكون مصابًا بفيروس كوفيد-19.

### هل أنت مريض؟

إذا كنت تعاني من أعراض جديدة مثل السعال، أو صعوبة التنفس، أو فقدان الطعم أو الرائحة، أو الحمى، أو القشعريرة، أو احتقان الأنف أو سيلانها، أو الغثيان/القيء، أو الإسهال، أو التهاب الحلق، أو الصداع، أو الألم العضلي، أو الإجهاد:

#### اعزل نفسك

- يجب أن تعزل نفسك بكل صرامة في المنزل.
- ابقَ في غرفة محددة بعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك قدر الإمكان. استخدم حمامًا منفصلًا، إذا كان ذلك ممكنًا. يمكن لأفراد المنزل البقاء في مكان منفصل عنك للتقليل من خطر التعرض للفيروس، إذا كان ذلك ممكنًا.

#### تابع حالتك الصحية

- احصل على قسط وافر من الراحة وحافظ على رطوبة جسمك.
- إذا لزم الأمر، تناول الأدوية المتاحة دون وصفة طبية لتقليل الحمى أو تخفيف حدة الأعراض.
- إذا ساءت أعراضك واحتجت إلى الحصول على رعاية صحية، فاتصل قبل ذهابك وأخبر مقدم الرعاية الصحية بالأعراض التي تعاني منها.

### إذا لم تكن مريضًا ولم تخالط أي شخص مصاب بفيروس كوفيد-19...

#### احم نفسك والآخرين

- اتبع جميع توصيات التباعد الاجتماعي بشكل سليم.
- ارتد غطاءً للوجه مصنوعًا من القماش إذا كنت في الأماكن العامة التي يصعب فيها الالتزام بإجراءات التباعد الاجتماعي الأخرى.
- اغسل يديك بشكل مستمر بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدم معقم يدين كحولي عندما لا يتوفر الماء والصابون.
- قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح بانتظام، بما في ذلك هاتفك.
- قُم بتغطية السعال أو العطس بمرقك أو بمنديل.

تعرف على المزيد: قد تتغير الإرشادات إذا تعرفنا على المزيد عن المرض. يرجى مراجعة الرابط [www.tn.gov/health/cedep/ncov](http://www.tn.gov/health/cedep/ncov) أو [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov) للحصول على أحدث الإرشادات حول كوفيد-19.