

إذا أجريت اختبار فيروس كوفيد-19، فاتبع الخطوات التالية لمتابعة حالتك الصحية وتجنب نقل المرض للآخرين:

اتبع التعليمات التي قُدِّمت إليك عندما أجريت الاختبار حتى تحصل على نتيجتك. بعض مقدمي الرعاية الصحية يتصل بك لإبلاغك بنتيجتك، والبعض الآخر يطلب منك أن تستخدم تطبيقًا أو موقعًا على الإنترنت للحصول على النتيجة.

تابع حالتك الصحية أثناء انتظار النتيجة

راجع الأعراض الشائعة لفيروس كوفيد-19:

- سعال
- ضيق التنفس أو الصعوبة في التنفس
- حمى
- قشعريرة
- ألم في العضلات
- صداع
- التهاب الحلق
- فقدان الطعم أو الرائحة بشكل غير معتاد
- غثيان
- إسهال

- إذا ظهر عليك أي عرض (أعراض) أثناء انتظار نتيجتك، يجب أن تبقى في المنزل، سواء كنت حاصلًا على اللقاح بالكامل أم لا، أثناء انتظار نتيجتك.
- 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.
- احصل على قسط وافر من الراحة وحافظ على رطوبة جسمك، وإذا لزم الأمر، تناول أدوية لخفض الحمى.
- إذا ساءت أعراضك واحتجت إلى تقييم طبي، فاتصل بالعيادة الصحية أو المستشفى قبل وصولك وأخبر مقدم الرعاية الصحية أنك أجريت اختبار فيروس كوفيد-19. فهذا سيساعد مكتب مقدم الرعاية الصحية على اتخاذ خطوات لمنع الآخرين من الإصابة أو التعرض للعدوى.

إذا كنت مخالطًا لشخص مصاب بفيروس كوفيد-19:

- وحصلت على الجرعة التنشيطية أو الجرعة الكاملة للقاح مؤخرًا (خلال الأشهر الستة الماضية)، وكذلك لا تعاني من أي أعراض، فلا يتعين عليك الالتزام بالحجر الصحي. يجب عليك ارتداء كمامة عندما تكون في أماكن مغلقة وحول أشخاص آخرين لمدة 10 أيام بعد مخالطتك.
- 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. يجب عليك ارتداء كمامة عندما تكون في أماكن مغلقة وحول أشخاص آخرين لمدة 10 أيام بعد مخالطتك.
- تتوفر معلومات إضافية في إرشادات [العزل والحجر الصحي](#) الخاصة بإدارة الصحة بولاية تينيسي (TDH).

مارس العادات الصحية

- ارتدِ كمامة.
- قُمْ بتغطية السعال أو العطس بمرفقك أو بمنديل.
- 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.

تعرف على المزيد عبر الإنترنت

<http://tn.gov/health/cedep/ncov>