

إذا كانت نتيجة اختبارك سلبية لـ (أو "لم يتم اكتشاف") كوفيد-١٩ (COVID-19)،  
تعلم كيفية مراقبة صحتك وحماية الآخرين:

### هل كنت في محيط أي شخص لديه كوفيد-١٩؟

إذا كنت تعيش مع، تعتني بـ، أو حديثًا قضيت وقتًا في محيط شخص تم تشخيصه بكوفيد-١٩:  
**إعزل نفسك**

- ينبغي أن تمكث في المنزل لمدة ١٤ يومًا بعد آخر تواصل مع الشخص ذي كوفيد-١٩.
- إبق في غرفة محددة وبعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك لأقصى حد ممكن. استخدم مرحاض منفصل، إذا كان متوفرًا.
- \* إذا تم اعتبارك عامل أساسي، قد يمكن السماح لك بالعمل خلال فترة العزل مع ارتداء قناع في كل الأوقات.

### قم بمراقبة صحتك

- إذا لم تكن مريضًا، راقب حدوث حمي، سعال، و قصر في النفس.
- إذا كنت تعاني من حمي، سعال، أو قصر في التنفس، قد يكون لديك كوفيد-١٩.
- إذا كانت أعراضك خفيفة، إمكث في المنزل و راقب صحتك. إذا كنت في حاجة لتقييم طبي، اتصل بعيادة الصحة أو المستشفى قبل وصولك و قم بإخبار مقدم الرعاية أنك علي اتصال مع شخص تم تشخيصه مسبقًا بكوفيد-١٩.

### هل أنت مريض؟

إذا كنت تعاني من حمي، سعال، قصر في النفس أو أعراض أخرى:

### إعزل نفسك

- ينبغي أن تعزل نفسك بشكل صارم في المنزل.
- إبق في غرفة محددة وبعيدًا عن الأشخاص الآخرين في منزلك لأقصى حد ممكن. استخدم مرحاض منفصل، إذا كان متوفرًا. يمكن أن يُعتبر أعضاء البيت المكوث في موقع منفصل، إذا كان متوفرًا، لتقليل مخاطر التعرض بالنسبة لهم.

### راقب صحتك:

- أخصّل علي قسط وافر من الراحة و إبق مرتويًا.
- عند الحاجة، خذ أدوية دون وصفة طبية لخفض الحمي لديك أو لتخفيف الأعراض.
- إذا ازدادت الأعراض سوءًا و احتجت للسعي إلي رعاية طبية، اتصل مسبقًا و أخطر مقدم الرعاية بأعراضك.

### إذا لم تكن مريضًا و لم يحدث اتصال بينك و أي شخص مصاب بكوفيد-١٩...

### قم بحماية نفسك و الآخرين

- اتبع كل توصيات النأي الاجتماعي الملائمة.
- قم بارتداء غطاء وجه قماشي إذا كنت في أوساط للعامة حيث يكون من الصعب الحفاظ علي تدابير النأي الاجتماعي الأخرى.
- قم بغسل يديك مرارًا بالماء و الصابون لمدة ٢٠ ثانية علي الأقل، أو استخدم سائل تدليك للأيدي معتمد علي الكحول إذا لم يتوفر الصابون و الماء.
- قم بتنظيف و تطهير الأشياء و الأسطح بشكل دوري، بما يشمل هاتفك.
- قم بتغطية سعالك أو بالعطس في مرفقك (كوعك) أو في منديل.
- إذا ظهرت عليك أعراض أو كانت لديك دواعي إضافية للقلق، تواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

تعلم أكثر: قد يتغير الاسترشاد كلما تعلمنا المزيد. يرجي تفقد

[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) للاسترشاد الأكثر حداثة بخصوص

كوفيد-١٩.