



تعليمات لمن لديه أعراض كوفيد-19 ولم يتم فحصه بعد

طالما لم يتم فحصك لأنك لا تستوفي شروط صحة أوتوا العامة للفحص، قد تكون مع ذلك مصابًا بكوفيد-19 ويجب عليك مع ذلك أن تراقب أعراضك وتعزل نفسك في البيت وتعلم المقربين إليك.

مراقبة أعراض كوفيد-19 على نفسك

- يتعافى معظم الذين لديهم أعراض طفيفة من تلقاء أنفسهم في البيت.
- إن تضاغت أعراض المرض التنفسي، بما في ذلك ارتفاع الحرارة أو السعال الذي يزداد سوءًا وأعرض تشبه الإنفلونزا، وإن احتجت إلى رعاية طبية، يرجى أن تذهب إلى إحدى **عيادات العناية بكوفيد-19** (OttawaPublicHealth.ca/COVIDClinic).
- إن صرت في ضيقة (مثل صعوبة بالغة في التنفس، أو ألم في الصدر، أو فقدان الوعي، أو زيادة ملحوظة في أي أعراض المرض المزمنة)، اذهب إلى أقرب قسم طوارئ أو اتصل بالرقم 1-1-9.
- يجب أن تعزل نفسك في البيت.
- يجب أن تعزل نفسك في بيت يوجد فيه مستضعفون، بمن فيهم من لديه وضع طبي، أو جهاز مناعة مستضعف، أو مسنين. ليس من المسموح لك أن تخرج من بيتك للتنزه.
- إن أردت الخروج لتنشق الهواء فافعل ذلك في مكان خاص بك مثل حديقتك أو شرفتك.
- قم بالحد من الاتصال مع الآخرين في مكان عزلتك، بمن فيهم الأطفال.
- ابق في غرفة منفصلة واستخدم حمامًا منفصلًا عن الآخرين في بيتك إن أمكن.
- عندما تضطر إلى مغادرة غرفتك، بالإضافة إلى إبقاء مسافة مترين (6 أقدام) من الآخرين في البيت، من الأفضل ارتداء قناع، قماشي أو جراحي، لحماية الآخرين.
- لا تستقبل زائرين.
- لا تغادر مكان عزلتك إلا للحصول على الرعاية الطبية.
- لا تستخدم المواصلات العامة (الحافلات، سيارات الأجرة، إلى آخره).
- لا تذهب إلى المدرسة أو العمل شخصيًا (يمكنك أن تفعل ذلك على الإنترنت).
- لا تخرج إلى المجتمع حتى إلى مخازن البقالة والصيدليات.
- إن احتجت إلى البقالة أو الدواء أو المواد الأساسية الأخرى، رتب كي يقوم أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أو أي شخص آخر ليس بعزلة شخصية أن يفعل ذلك من أجلك. واجعله يترك المواد على الباب للحد من التواصل.
- *إن لم يكن ذلك ممكنًا، فاتصل بالرقم 211 للحصول على معلومات كاملة بشأن الخدمات والبرامج المتاحة على صعيد المجتمع أو الحكومة أو الصحة في أوتوا وكيفية الوصول إليها.
- إن كان عليك أن تكون على تواصل مع آخرين، مارس التباعد الاجتماعي وابق على مسافة مترين على الأقل (6 أقدام) بينك وبين الشخص الآخر.



إعلام من كان قريبًا منك

- يرجى إعلام أي شخص كان قريبًا منك في آخر يومين (48 ساعة) قبل أن تمرض وحتى الوقت الذي قمت فيه بعزل نفسك، أنه عليهم أن يعزلوا أنفسهم 14 يومًا من آخر مرة كانوا على تواصل معك.
- يشمل هذا من كان قريبًا منك، أي شخص قدم لك الرعاية وأي شخص يسكن معك وأي شخص كان على تواصل معك لأكثر من 5 دقائق.
- يرجى تزويد هؤلاء الأشخاص بنسخة من "تعليمات للذين ربما كانوا قريبين من شخص مصاب بكوفيد-19" الصادرة عن صحة أوتاوا العامة أو أشر إليهم أن يطلعوا على OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate.

معايير إنهاء العزلة الشخصية*

- يتوقف إنهاء العزلة الشخصية على معرفتك إن كنت قد تعرضت لكوفيد-19 و على نتيجة فحصك لكوفيد-19.
- يرجى مراجعة الجدول التالي في حالتك. يمكنك إنهاء العزلة الشخصية عندما:

المعايير	تاريخ التعرض
ومر 14 يومًا على آخر تعرض أو مر 14 يومًا على بدء الأعراض، أيهما أطول كما أنك لا تعاني من ارتفاع الحرارة كما أن أعراضك تتحسن	تعرف أنك تعرضت لشخص مصاب بكوفيد-19
مر 14 يومًا على بدء الأعراض كما أنك لا تعاني من ارتفاع الحرارة كما أن أعراضك تتحسن	لم تتعرض لشخص مصاب بكوفيد-19 حسب علمك

***لاحظ من فضلك:** لدى مزودي الرعاية الطبية معايير مختلفة لإنهاء العزلة الشخصية. يرجى الاطلاع على "تعليمات للعاملين في منشآت ومؤسسات الرعاية الصحية" المتواجدة على OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate لمزيد من المعلومات.

السفر الدولي

- يرجى أخذ العلم أنك إن كنت عائدًا من سفر دولي، يجب أن تعزل نفسك 14 يومًا حتى ولو لم يكن لديك أية أعراض شائعة أو أقل شيوعًا لكوفيد-19.
- في 25 آذار/مارس 2020 أصدرت حكومة كندا أمرًا طارئًا بموجب **قانون الحجر** يتطلب من أي شخص يدخل إلى كندا جواً أو بحرًا أو برًا أن يعزل نفسه لمدة 14 يومًا عدا العمال الأساسيين الذين يعبرون الحدود.
- يرجى الاطلاع على canada.ca/COVID19 لمزيد من المعلومات.



تابع التباعد الاجتماعي بعد إنهاء عزل نفسك – تنطبق هذه التوصيات على الجميع:

- حافظ على مسافة مترين على الأقل (6 أقدام) من كل شخص آخر.
- قم بإلغاء كل التجمعات.
- تواصل عبر الهاتف والمؤتمر عبر الفيديو أو وسائل التواصل الاجتماعي عوض اللقاء شخصيًا.
- تحدث مع مديرك عن إمكانية العمل من البيت (إن كان ممكنًا).
- تجنب زيارة المسنين من الأصدقاء أو الأقارب إلا إذا كانت الزيارة ضرورية.
- أبقِ النوافذ مفتوحة أثناء التنقل في المجتمع في سيارة الأجرة أو الركوب مع شخص آخر.
- يمكنك الخروج للتنزه مشيًا. ابذل جهدك لكي تتبعد عن الآخرين أو مر بجانبهم بسرعة وبأدب على الرصيف. لا يعتبر السير بسرعة بجانب أحد على الرصيف تواصلًا ولا يشكل خطرًا جسيمًا للتعرض لكوفيد-19.

يرجى الاطلاع على OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus لمزيد من المعلومات.