

تم فحصك، فماذا الآن؟

[منقولة بتصرف عن مقالة تم فحصك، فماذا الآن؟ لاستخدامها بلغات متعددة. موجودة بأكملها في OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

نرحب بكم في موعد فحص كوفيد-19. تجدون أدناه ما يجب أن تعرفوه عن كوفيد-19 وما يجب أن تفعلوه بعد فحص كوفيد-19. يرجى أخذ العلم أن هذه المعلومات بالإضافة إلى معلومات أخرى موجودة على موقع صحة أوتاوا العامة: OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus

مراقبة الذات تعني مراقبة صحتك وصحة طفلك تحسبًا لظهور أعراض كوفيد-19. البدء بعزل الذات إن ظهرت الأعراض لديكم.

- يجب أن تراقب تحسبًا لظهور أعراض جديدة لديك، أو إن ازدادت سوءًا، أو إن كانت غير عادية نظرًا لحالتك الصحية أو لصحة طفلك. يجب ألا تكون أعراضك مزمنة (مستمرة طوال الوقت) أو تتعلق بأسباب أو حالات أخرى معروفة لديك (مسألة طبية أخرى أنت على علم بها).
- تتضمن الأعراض الشائعة لكوفيد-19 ارتفاع درجة الحرارة (37.8 درجة مئوية أو أكثر)، سعال بدأ حديثًا أو ازداد سوءًا، صعوبة في التنفس، التهاب الحلق (ألم بسبب البلع أو صعوبة في البلع)، سيلان الأنف، انسداد الأنف، فقدان حاسة التذوق أو الشم، غثيان و/أو تقيؤ، إسهال، ألم في المعدة. الأعراض الأقل شيوعًا هي القشعريرة، الصداع، التهاب العين القرنفلية، الإرهاق (الشعور بتعب شديد)، الخمول (فقدان الطاقة)، التوعك (الشعور بأنك لست على ما يُرام)، آلام وأوجاع في العضلات، فقدان أو خسارة الشهية (عدم تناول الطعام أو عدم الشعور بالجوع) لدى الصغار.
- **إن كنت أنت أو طفلك في ضائقة (صعوبة ملحوظة في التنفس، ألم في الصدر، فقدان الوعي، أو ازدياد أعراض المرض المزمنة سوءًا)، اذهب إلى أقرب قسم إسعاف أو اتصل بالرقم 1-1-9.**
- إن كانت لديك أسئلة، اتصل بصحة أوتاوا العامة على الرقم 613-580-6744 أو اتصل بتيليهيلث على الرقم 1-866-797-0000

عزل الذات يعني البقاء في البيت بعيدًا عن الآخرين وعدم مغادرة البيت إلا في حالات الطوارئ.

- يجب أن تعزل نفسك أنت أو طفلك لحماية الآخرين. هذا مهم للغاية لمنع انتشار كوفيد-19 بحيث يمكن أن تدفع غرامة إن لم تتبع تعليمات عزل الذات.
- لا تغادر منزلك (مكان العزل) إلا بهدف الحصول على رعاية طبية. ارتد كمامة قماشية أو طبية عندما تغادر منزلك لزيارة مزود الرعاية الصحية.
- لا تستخدم المواصلات العامة (مثل الحافلة أو القطار). إن كنت في حاجة إلى رعاية طبية ولا تملك سيارة، يرجى استخدام سيارة أجرة واركب في المقعد الخلفي بعيدًا عن السائق وارتد كمامة وافتح النوافذ.
- لا تذهب إلى المدرسة أو العمل شخصيًا (يمكنك أن تفعل ذلك على الإنترنت).
- إن كنت ساكنًا مع آخرين، ابق بعيدًا عن الآخرين في غرفة منعزلة، واستخدم حمامًا منفصلًا إن كان ممكنًا.
- لا يُتوقع من الأطفال الصغار الذين يجب أن يعزلوا أنفسهم أن يتم فصلهم عن أحد والديهم أو ولي أمرهم الذي يعتني بهم. ربما على مزود الرعاية أن يعزل نفسه لمدة 14 يومًا اعتبارًا من آخر مرة تعرض لشخص ثبتت إصابته فيما كان الشخص مصابًا.
- إن كنت لا تستطيع البقاء في غرفة منفصلة، ابق على الأقل على بعد مترين وارتد كمامة.
- لا تسمح لأحد أن يقوم بزيارتك.
- اشتر بقاتلك ودوائك عن طريق الإنترنت أو الهاتف أو يمكن لأصدقائك أو جيرائك أن يشتروا حاجاتك ويتركوها خارج بابك. إن احتجت إلى مساعدة بهذا الشأن، اتصل بالرقم المجاني 1-1-2.
- للاطلاع على معلومات بشأن عزل الذات أو تعليمات إضافية، يرجى زيارة موقع صحة أوتاوا العامة الإلكتروني OttawaPublicHealth.ca/Self-Isolate.
- يرجى الملاحظة أن متطلبات عزل الذات في أوتاوا قد تختلف عن تلك المفروضة في مناطق صحية أخرى.

من هو الشخص الذي يشكل خطرًا في حال التواصل القريب؟

- الشخص الذي يشكل خطرًا في حال التواصل القريب هو شخص تعرض لشخص ثبتت إصابته بكوفيد-19.
- ربما كان هذا الشخص في بيتك أو في مكان مغلق آخر حيث يصعب الحفاظ على التباعد الجسدي البالغ مترين، أو حتى في مكان خارجي ولكن كنتما قريبين لفترات زمنية أطول.
- ستعلمك صحة أوتاو العامة بواسطة رسالة أو اتصال آلي إن كنت على تواصل مع شخص ثبتت إصابته بكوفيد-19 في المدرسة أو الحضانة.
- يرجبالملاحظة: إن تم إعلامك عن وجود إصابة واحدة في عملك أو مدرسة أو حضانة طفلك لا يعني أنك أصبحت أنت أو طفلك شخصًا يشكل خطرًا. صحة أوتاو العامة تعلم الشخص الذي يشكل خطرًا بشكل مباشر.

من هو الشخص ذو الاحتكاك المنزلي؟

- الشخص ذو الاحتكاك المنزلي هو أي شخص يسكن مع الشخص الذي يتم فحصه مثل الوالدين أو الإخوة أو شريك الغرفة أو من يزود الرعاية لك أو لطفلك (مثل الاستحمام أو الذهاب إلى المرحاض أو الإلباس أو الإطعام) منذ يومين (48 ساعة) قبل ظهور الأعراض عليك أو على طفلك إلى الوقت الذي بدأت أنت أو طفلك بعزل الذات. وهذا يشمل الآخرين ممن كانوا على تواصل معك بدون حماية (مثل شركائك الساكنين في بيت منفصل أو من زارك أو زار طفلك داخل البيت لفترة زمنية طويلة).
- إن ظهرت الأعراض لديك أو لدى طفلك، أخبر من كانوا على احتكاك منزلي بك (شركائك في السكن أو مزودي الرعاية) لكي يعزلوا أنفسهم فيما تنتظر ظهور النتيجة. أخبر من كان على احتكاك منزلي بك (شركائك في السكن أو مزودي الرعاية) أن يتوقفوا عن عزل أنفسهم إذا كانت نتيجة فحصك سلبية.

بشأن نتائج فحصك

لكي تعلم نتائج فحص كوفيد-19، يرجى زيارة موقع حكومة أونتاريو الإلكتروني [Covid-19.Ontario.ca](https://www.ontario.ca/covid-19) وانقر على "اعلم نتيجتك".

اعتنوا بصحتكم العقلية أيضًا!

- إن جائحة كوفيد-19 اختبار جديد وليس سهلًا على أي شخص. من الطبيعي أن يشعر المرء بالحزن أو الضيق أو التشويش أو القلق. تأكد من العناية بصحتك العقلية واطلب المساعدة إن كنت تشعر بأن الأمر يفوق طاقتك.
- إن أردت التحدث، اتصل ب**خط طوارئ الصحة العقلية** (متوافر على مدار الساعة وكل أيام الأسبوع) **613-722-6914** أو **1-866-996-0991**.
 - المساعدة متوفرة على الإنترنت [.OttawaPublicHealth.ca/CovidMentalHealth](https://www.OttawaPublicHealth.ca/CovidMentalHealth)

فئة الخطورة من المستوى الأخضر

هذه التعليمات هي لك فقط إن كنت أنت أو أطفالك:

- ليست لديكم أعراض ترافق كوفيد-19؛ و
- ليس لديكم احتكاك مع شخص ثبتت إصابته بكوفيد-19 حسب علمكم؛ و
- لم تسافروا إلى خارج كندا في آخر 14 يومًا.
- لم تعلمكم صحة أوتوا العامة بأن طفلك يشكل خطرًا في حال التواصل القريب، وليست لدى طفلك أية أعراض.

لا يُنصح بالخضوع لفحص كوفيد-19

إن خضعت للفحص، فاتبع هذه التعليمات أثناء انتظارك لظهور نتائج الفحص:

- يجب أن تراقب نفسك وطفلك لاحتمال ظهور الأعراض.
- عزل الذات ليس ضروريًا.
- يستطيع كل ذوي الاحتكاك المنزلي الذهاب إلى العمل أو المدرسة شخصيًا.

اتبع هذه التعليمات عندما تستلم نتائج الفحص:

إن كانت نتائج الفحص إيجابية:

- يمكن أن ينتهي عزل الذات بعد 10 أيام من الخضوع للفحص و إن لم تظهر عليك أو على طفلك أي من أعراض كوفيد-19.
- يجب أن يعزل كل ذوي الاحتكاك المنزلي أنفسهم لمدة 14 يومًا بعد آخر احتكاك مع الشخص الذي ثبتت إصابته بكوفيد-19.

إن كانت نتيجة فحصك سلبية أو "لا يمكن إثباته":

- عزل الذات ليس ضروريًا. استمروا بالحفاظ على التباعد الجسدي.

تم فحصك، فماذا الآن؟

[منقولة بتصرف عن مقالة تم فحصك، فماذا الآن؟ لاستخدامها بلغات متعددة. موجودة بأكملها في OttawaPublicHealth.ca/TestedWhatNow]

فئة الخطورة من المستوى الأصفر

هذه التعليمات هي لك فقط إن كنت أنت أو أطفالك:

- لديك على الأقل أحد أعراض كوفيد-19؛ و
- ليس لديك احتكاك مع شخص ثبتت إصابته بكوفيد-19 حسب علمكم؛ و
- لم تسافروا إلى خارج كندا في آخر 14 يوماً؛ و
- لم تعلمكم صحة أوتوا العامة بأن طفلك يشكل خطرًا في حال التواصل القريب، وليست لدى طفلك أية أعراض.

يُنصح بالخضوع لفحص كوفيد-19

اتبع هذه التعليمات أثناء انتظارك لظهور نتائج الفحص:

- يجب أن تعزل نفسك أنت وطفلك.
- لا تذهبوا إلى العمل أو المدرسة أو الحضانة شخصيًا.
- يجب أن يعزل كل ذوي الاحتكاك المنزلي أنفسهم لمدة 14 يومًا بعد آخر احتكاك معك أو مع طفلك وأخبرهم حال استلامك لنتيجة الفحص.

اتبع هذه التعليمات عندما تستلم نتائج الفحص:

إن كانت نتائج الفحص إيجابية:

- يمكن أن ينتهي عزل الذات بعد 10 أيام من الخضوع للفحص إن لم يظهر عليك أو على طفلك ارتفاع في درجة الحرارة وإن تحسنت الأعراض لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام دواء خافض للحرارة (مثل تايلينول أو أدفيل).

إن كانت نتيجة فحصك سلبية أو "لا يمكن إثباته":

- يمكن أن ينتهي عزل الذات إذا تحسنت الأعراض لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام دواء خافض للحرارة (مثل تايلينول أو أدفيل).
- يرجى إعلام كل ذوي الاحتكاك المنزلي بك أن يتوقفوا عن عزل أنفسهم.
- بالنسبة إلى الوالدين ومانحي الرعاية للأطفال والصغار الذين يرتادون المدرسة أو الحضانة: قبل أن يتوقف طفلكم عن عزل نفسه، يجب أن تكون قد تحسنت أعراضه لمدة 24 ساعة على الأقل دون استخدام دواء خافض للحرارة (مثل تايلينول أو أدفيل). يجب أن تكون قد توقفت الأعراض مثل التقبوء أو الإسهال لمدة 48 ساعة على الأقل قبل العودة إلى المدرسة أو الحضانة.

فئة الخطورة من المستوى البرتقالي

هذه التعليمات هي لك فقط إن كنت أنت أو أطفالك:

- ليست لديكم أعراض ترافق كوفيد-19؛ و
- كان لديكم احتكاك لصيق مع شخص ثبتت إصابته بكوفيد-19 ؛ و/أو
- سافرت إلى خارج كندا.
- أعلمتكم صحة أوتوا العامة أن طفلكم يشكل خطرًا في حال التواصل القريب، ولكن ليست لديه أعراض.

يُنصح بالخضوع لفحص كوفيد-19

اتبع هذه التعليمات أثناء انتظارك لظهور نتائج الفحص:

- يجب أن تعزل وتراقب نفسك أنت وطفلك.
- لا تذهبوا إلى العمل أو المدرسة أو الحضانة شخصيًا.
- لا يحتاج ذوي الاحتكاك المنزلي إلى عزل أنفسهم ما لم تظهر لديهم الأعراض.

اتبع هذه التعليمات عندما تستلم نتائج الفحص:

إن كانت نتائج الفحص إيجابية:

- يمكن أن ينتهي عزل الذات بعد 10 أيام من الخضوع للفحص . إن ظهرت الأعراض لديك أو لدى طفلك، ستخبرك صحة أوتوا العامة متى يمكنك أن تتوقف عن عزل ذاتك.

إن كانت نتيجة فحصك سلبية أو "لا يمكن إثباته":

- يمكن أن ينتهي عزل الذات بعد 14 يومًا من تعرضك الأخير أنت أو طفلك للاحتكاك اللصيق أو العودة إلى كندا.
- بالنسبة إلى الوالدين ومانحي الرعاية للأطفال والصغار الذين يرتادون المدرسة أو الحضانة: ما زال طفلك يحتاج إلى إتمام 14 يومًا من عزل الذات قبل العودة إلى المدرسة أو الحضانة لأنه ما زال بإمكانه نقل العدوى حتى ولو تكن لديه أعراض.

فئة الخطورة من المستوى الأحمر

هذه التعليمات هي لك فقط إن كنت أنت أو أطفالك:

- لديكم أعراض ترافق كوفيد-19؛ و
- كان لديكم احتكاك لصيق مع شخص ثبتت إصابته بكوفيد-19؛ و/أو
- سافرت إلى خارج كندا.
- أعلمتكم صحة أوتوا العامة أن طفلكم يشكل خطرًا في حال التواصل القريب، ولدى طفلكم أحد الأعراض على الأقل.

يُنصح بالخضوع لفحص كوفيد-19

اتبع هذه التعليمات أثناء انتظارك لظهور نتائج الفحص:

- يجب أن تعزل وتراقب نفسك أنت وطفلك.
- لا تذهبوا إلى العمل أو المدرسة أو الحضانة شخصيًا.
- يجب أن يعزل كل ذوي الاحتكاك المنزلي أنفسهم لمدة **14 يومًا** بعد آخر احتكاك معك أو مع طفلك وأخبرهم حال استلامك لنتيجة الفحص.

اتبع هذه التعليمات عندما تستلم نتائج الفحص:

إن كانت نتائج الفحص إيجابية:

- يمكن أن ينتهي عزل الذات بعد 10 أيام من الخضوع للفحص إن لم يظهر عليك أو على طفلك ارتفاع في درجة الحرارة وإن تحسنت الأعراض لمدة **24 ساعة** على الأقل دون استخدام دواء خافض للحرارة (مثل تايلينول أو أدفيل).

إن كانت نتيجة فحصك سلبية أو "لا يمكن إثباته":

- يمكن أن ينتهي عزل الذات بعد **14 يومًا** من تعرضك الأخير أنت أو طفلك للاحتكاك اللصيق أو العودة إلى كندا طالما تتحسن الأعراض لمدة **24 ساعة** على الأقل دون استخدام دواء خافض للحرارة (مثل تايلينول أو أدفيل).
- إن ظهرت أعراض جديدة أو لم تتحسن الأعراض، يُنصح بالخضوع للفحص من جديد.
- يرجى إعلام كل ذوي الاحتكاك المنزلي بك أن يتوقفوا عن عزل أنفسهم طالما لا تظهر لديك أو لدى طفلك أعراض جديدة خلال **14 يومًا** من فترة عزل الذات.
- بالنسبة إلى الوالدين ومانحي الرعاية للأطفال والصغار الذين يرتادون المدرسة أو الحضانة:
- ما زال طفلك يحتاج إلى إتمام **14 يومًا** من عزل الذات ويجب أن تكون قد تحسنت الأعراض لديهم لمدة **24 ساعة** على الأقل دون استخدام دواء خافض للحرارة (مثل تايلينول أو أدفيل). يجب أن تكون قد توقفت الأعراض مثل التقهوء أو الإسهال لمدة **48 ساعة** على الأقل قبل العودة إلى المدرسة أو الحضانة.