

قد يكون لديك فيروس كورونا 2019 (COVID-19) أو فيروس آخر. إن الأعراض في معظم الحالات هي مثل أعراض نزلات البرد (الحمى والسعال والتهاب الحلق). يعاني معظم الأشخاص المصابين بفيروس COVID-19 من تورعك خفيف ويجب أن يبقوا في المنزل. يرجى قراءة المعلومات أدناه لحماية نفسك وعائلتك والمجتمع.

### لا يجب

- × مغادرة المنزل.
- × استخدام وسائل النقل العام (مثل مترو الأنفاق أو الحافلة).
- × لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.
- × أن تكون على اتصال وثيق مع المرضى.
- × التواصل بشكل غير ضروري مع الآخرين لمدة 7 أيام بعد ظهور الأعراض أو حتى تصبح خاليًا من الحمى لمدة 3 أيام - أيهما أطول. أن تدع أي شخص يزورك في المنزل.
- × مشاركة أغراضك الشخصية مثل الأطباق أو أكواب الشرب أو أواني تناول الطعام أو المناشف أو الملابس.
- × مشاركة مكان المعيشة مع شخص معرض لخطر الإصابة بفيروس COVID-19. إن الأشخاص المعرضون لخطر كبير هم الحوامل، الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا، أو الذين يعانون من حالة طبية مزمنة (مثل أمراض القلب أو السكري أو أمراض الرئة). إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فحاول الابتعاد مسافة 6 أقدام على الأقل.
- × أن تدع أي شخص يزور منزلك بينما تعاني من الحمى أو السعال.

### يجب

- ✓ البقاء في المنزل والحصول على الراحة.
- ✓ شرب الكثير من السوائل (مثل الماء).
- ✓ تناول دواء أسيتامينوفين (مثل تايلينول) للألم والحمى، كل 6 ساعات - أو حسب التوجيهات الواردة على الزجاجة.
- ✓ استخدام منديل أو ذراعك عند السعال والعطس.
- ✓ غسل يديك جيدًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، استخدم معقم لليدين يحتوي على 60% كحول على الأقل. غطي جميع أسطح يديك وافرهما معًا حتى تجف.
- ✓ القيام بتنظيف وتعقيم الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل المنضدة وأسطح الطاولات ومقابض الأبواب وإكسسوارات الحمامات والمرحاض والهواتف ولوحات المفاتيح والأجهزة اللوحية والمنضدة الليلية).
- ✓ ارتداء قناعًا عندما تكون مع آخرين يعيشون معك.
- ✓ اتباع التحديثات والنصائح الصادرة من قبل NYC Department of Health and Mental Hygiene دائرة NYC للصحة والصحة العقلية) و Centers for Disease Control (مراكز مكافحة الأمراض).
- ✓ اتصل بمقدم الرعاية الأولية الخاص بك وصاحب العمل قبل العودة إلى العمل.

### لطلب الرعاية الطبية:

- اتصل برقم 911 إذا كنت تعتقد أنها حالة طارئة أو إذا كنت تواجه صعوبة في التنفس.
- اتصل بمقدم الرعاية الأولية الخاص بك أو بالرقم (1-844-692-4692) (1-844-NYC-4NYC) إذا كانت لديك أسئلة أو شعرت بسوء.

