

كيفية العزل بأمان في المنزل:

نصائح للأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا (COVID-19) أو المعرضين للإصابة به

البقاء في الداخل

- + لا تخرج من منزلك ما لم تكن بحاجة إلى رعاية طبية أساسية مثل غسيل الكلى أو من أجل حالة طبية طارئة.
- إذا كنت بحاجة للخروج من منزلك للحصول على رعاية طبية، فيجب عليك ارتداء غطاء للوجه إلى جانب إعلام مقدم الرعاية الصحية الخاص بك مسبقاً بأنه قد تم تشخيص إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19) أو بأنك معرض للإصابة به.
- إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية أخرى، فجرب التحدث مع مقدم رعاية صحية عبر الهاتف أو الفيديو. إذا لم يكن لديك مقدم خدمات، يمكنك الاتصال بالرقم (1-844-692-4692) (1-844-NYC-4NYC) والتحدث مع مقدم خدمات.
- + لا تذهب إلى المدرسة.
- + لا تذهب إلى العمل.
- إذا كنت **عاملاً أساسياً** معرض لفيروس كورونا (COVID-19)، يمكنك الذهاب إلى العمل. لا ينبغي على العمال الأساسيين الذهاب إلى العمل إذا تم تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا (COVID-19).
- + لا تدعو الناس إلى منزلك.
- + اطلب توصيل مواد البقالة والأغراض الأخرى التي تحتاج إليها إليك.

حماية الأشخاص الموجودين في منزلك

- + يجب عليك البقاء على مسافة ستة أقدام على الأقل من جميع الأشخاص الموجودين في المنزل في كل الأوقات.
- إذا لم يكن بإمكانك البقاء على مسافة ستة أقدام من الآخرين، فيجب عليك ارتداء غطاء للوجه.
- يمكن لغطاء الوجه حماية الآخرين في منزلك لأنه يمكنك نشر فيروس كورونا (COVID-19) حتى إذا لم تكن تشعر بالمرض.
- + يجب أن تبقى في غرفة منفصلة عن الآخرين. إذا كنت بحاجة أن تكون في نفس الغرفة التي يمكث بها الآخرون، يجب عليك تغيير أماكن الأثاث حتى تتمكن من الجلوس بعيداً.
- + يجب عليك النوم بمفردك في غرفة بها نافذة ذات تدفق هواء جيد. إذا كنت تشارك السرير، فيجب عليك النوم بوضعية الرأس نحو القدمين أو جعل أحد الشخصين ينام على الأريكة أو الأرض.
- + استخدم حماماً منفصلاً، إن أمكن. إذا كنت تشارك الحمام، فيجب عليك تنظيف كل شيء تلمسه بعد كل استخدام.
- + اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل كثيرًا، خاصة قبل لمس أشخاص آخرين (إذا كنت مقدم رعاية) أو قبل تحضير الطعام للآخرين أو لمس أي شيء سيحتاجون إلى لمسه، مثل الأدوية.
- إذا كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية، يمكنك مواصلةها. يجب عليك ارتداء غطاء للوجه أثناء الرضاعة الطبيعية وغسل يديك قبلها.
- إذا كنت تستخدمين مضخة لضخ الحليب، فيجب عليك غسل أجزاء المضخة بالماء والصابون على الفور ومسح الجزء الخارجي من الزجاجات إذا كان هناك أفراد آخرون بالأسرة سيقومون بإطعام الطفل.
- + يمكنك الاتصال بالرقم (844-692-4692) (844-NYC-4NYC) للحصول على معلومات بشأن البقاء في فندق إذا كنت غير قادر على الحفاظ على مسافة ستة أقدام أو أكثر عن الآخرين في منزلك.

غسل يديك

- + اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- + وفي حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم مطهرًا لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

السعال والعطس

- + يجب عليك تغطية فمك وأنفك بمنديل ورقي أو بمرفقك أو بالكُم عند العطس أو السعال.
- + لا تستخدم يديك لتغطية العطس أو السعال.
- + تخلص فورًا من المناديل الورقية و اغسل يديك بعد ذلك.

الحفاظ على النظافة

- + قم بتطهير وتعقيم الأسطح التي يتم لمسها كثيرًا، بما في ذلك الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وطاولات العرض والمقابض والمكاتب والهواتف ولوحات المفاتيح والحمامات والصنابير والأحواض.
- قم بتنظيف الأسطح بعد كل استخدام أو مرة واحدة على الأقل يوميًا. استخدم الماء والصابون أو بخاخ أو مناديل للتطهير للتنظيف المنزلي.
- + استخدم الطبق والوعاء والأواني الخاصة بك ولا تشاركها أو تشارك الطعام مع أي شخص.
- + تجنب مشاركة الأدوات المنزلية الشخصية الأخرى مثل الأمشاط أو فرشاة الأسنان أو الأكواب أو الملاءات أو البطانيات.

الحفاظ على الصحة

- + اذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل على 911 إذا كانت لديك أعراض مثل:

- مشاكل في التنفس
- الشعور بألم مستمر أو ضغط في الصدر أو البطن
- ارتباك جديد أو عدم قدرة على البقاء مستيقظًا
- وجه أزرق أو شفاه زرقاء
- صعوبة في التحدث
- ارتخاء الوجه بشكل مفاجئ
- تخدر في الوجه أو الذراع أو الساق
- نوبة
- أي ألم حاد ومفاجئ
- نزيف لا يمكن السيطرة عليه
- قيء أو إسهال حاد أو مستمر

- + اتصل بالرقم (844-692-4692) 844-NYC-4NYC (844-692-4692) إذا لم يكن لديك مقدم رعاية صحية. يمكنك الحصول على الرعاية بصرف النظر عن حالة الهجرة الخاصة بك أو قدرتك على الدفع.

- + اطلب الحصول على دعم الصحة العقلية إذا احتجت إليه. قد يكون الأمر محزنًا أن تعرف أنه قد تم تشخيص إصابتك بفيروس كورونا (COVID-19) أو أنك معرض للإصابة به، وأنت ستحتاج إلى البقاء منعزلًا عن الآخرين. هناك موارد متاحة لجميع سكان نيويورك للمساعدة خلال هذا الوقت الصعب. وتكون الموارد متاحة بصرف النظر عن حالة الهجرة أو التغطية التأمينية.

- تُوفّر **NYC Well** دعمًا صحيًا وعاطفيًا على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع. للاستشارات المجانية، اتصل بالرقم 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355) أو أرسل WELL في رسالة نصية إلى 65173 أو تفضل بزيارة صفحة **NYC Well** على الويب للردشة مع مستشار.

- يمكنك أيضًا التواصل مع **COVID-19 Emotional Support Helpline** (خط المساعدة للدعم العاطفي المتعلق بفيروس كورونا (COVID-19)) في ولاية نيويورك على الرقم 844-863-9314 للتحدث مع اختصاصيين متطوعين مدربين تدريبًا خاصًا، حيث يمكنهم الاستماع والدعم وتقديم الإحالات.

- للحصول على موارد إضافية حول كيفية التأقلم، تفضل بزيارة صفحة **NYC Health Department** على الويب الخاصة بالتأقلم والسلامة العاطفية.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة **TestandTrace.NYC** أو اتصل على **311**