



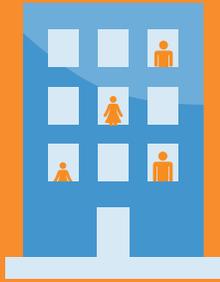
ما تحتاجه للعزل الآمن في المنزل ومكافحة فيروس كورونا (COVID-19)

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

ما يمكنك القيام به لمكافحة فيروس كورونا (COVID-19)

العناية



يجب عليك العزل بأمان
لحماية الآخرين وتلقي
العناية في فندق أو في
المنزل.

التقصي



رُد على مكالمة المسؤولين
عن تقصي المخالطين
لدينا للمساعدة على إيقاف
انتشار فيروس كورونا
في (COVID-19)
مجتمعك.

الاختبار



يجب أن تعرف حالتك
من خلال إجراء
اختبارات فيروس كورونا
(COVID-19)
والأجسام المضادة بدون
تكلفة عليك.

السادة سكان مدينة نيويورك:

لقد لعبتم دورًا مهمًا في إعادة فتح مدينتنا بأمان وتقليل انتشار فيروس كورونا (COVID-19). من المهم الحرص على حماية أنفسكم وحماية وأحبائكم ومجتمعكم.

يرسل فريق NYC Test & Trace لكم حزمة "Take Care" هذه مع الأدوات الأساسية لمساعدتكم على العزل بأمان في المنزل، والبقاء في صحة جيدة وحماية أحبائكم.

سيقوم المسؤولون عن تقصي المخالطين أيضًا بالاتصال بكم كل يوم لمساعدتكم. من المهم الرد على مكالماتهم حتى يتمكنوا من المساعدة على مراقبة الأعراض والحصول على الموارد التي تحتاجونها للبقاء بصحة جيدة.

تتضمن حزمة "Take Care" ما يلي:

- كاماة الوجه لارتدائها عند الحاجة للتواصل مع الآخرين
- معقم اليدين للحفاظ على نظافة اليدين
- مناديل التنظيف أو رذاذ التنظيف لتطهير الأسطح
- مقياس حرارة للاستخدام مرة واحدة لمراقبة درجة الحرارة
- وجبات خفيفة وألعاب وموارد تعليمية لترسم الابتسامه على وجوهكم
- إذا كان الاختبار إيجابيًا لفيروس كورونا (COVID-19)، فقد قمنا بتضمين جهاز قياس الأكسجين بطرف الإصبع للتحقق من مستويات الأكسجين لديكم

يحتوي دليل Take Care هذا على المزيد من المعلومات عن كيفية العزل بأمان في المنزل وكيفية استخدام هذه الأدوات.

للمزيد من المعلومات، اتصلوا على الرقم (1-212-268-4319) (1-212-COVID19) أو تفضلوا بزيارة testandtrace.nyc.

شكرًا لكم على المساعدة على الحد من انتشار فيروس كورونا (COVID-19).

حافظوا على قوتكم وصحتكم!

NYC Test & Trace Corps

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو
صوّر رمز الاستجابة السريعة لمعرفة المزيد.



احمِ أحبائك.



هل كنت على اتصال وثيق (على مسافة أقل من 6 أقدام) مع أي شخص في الأسبوعين الماضيين؟ لا تضع صحتهم في خطر. يُمكنكم جميعًا أن تنعموا براحة البال عن طريق إجراء اختبار فيروس كورونا (COVID-19). إن الاختبار مجاني وآمن وسريع وسري. شارك هذا الرمز لمساعدة جهات اتصالاتك المقربة منك على التعرف على فيروس كورونا (COVID-19) والعثور على موقع اختبار بالقرب من منزلهم:

أمسك هاتفك وضعه فوق الرمز وافتح الرابط.
ارسل الرابط برسالة نصية لجهات الاتصال الخاصة بك وأحبائك.



الإرشادات للعزل الآمن في المنزل ومكافحة فيروس كورونا (COVID-19)

يعاني معظم الأشخاص المصابين بفيروس كورونا (COVID-19) من مرض خفيف ويمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية. من المهم اتباع خطوات الأمان هذه لحماية نفسك والآخرين أثناء العزل في المنزل.

- اغسل أو نظف يديك جيدًا دائمًا وباستمرار
- ارتدِ كمامة الوجه إذا كان عليك التواجد مع الآخرين
- نظّف الأسطح التي تلمس باستمرار كل يوم
- لا تشارك! احتفظ بأشيائك لنفسك، خاصة في الأماكن المشتركة مثل الحمامات
- احرص على التواجد في مكان خاص بك. من المهم أن يكون لديك غرفة يمكنك فيها العزل عن الآخرين بأمان.
- ارقد بمفردك في غرفة بها نافذة وتدقّق جيد للهواء. إذا كنت تُشارك السرير مع شخص آخر، فارقد بشكل عكسي (الرأس مقابل القدم) أو جعل أحد الشخصين يرقد على الأريكة أو على الأرض.
- راقب درجة حرارتك وأعراضك
- إذا كان الاختبار إيجابيًا لفيروس كورونا (COVID-19)، راقب مستويات الأكسجين لديك عبر استخدام جهاز قياس الأكسجين بطرف الإصبع

لا يمكنك العزل بأمان في المنزل؟

ليس من السهل دائمًا العزل بأمان في المنزل إذا كنت تعيش مع آخرين أو كانت لديك مساحة محدودة للحفاظ على مسافات آمنة. يقدم NYC Test & Trace Corps غرفًا فندقية خاصة مجانية لمساعدتك على العزل عن أحبائك لمدة تصل إلى 14 يومًا والحفاظ على أمان الجميع.

تقدم فنادق العناية مجانًا:

- الانتقال ذهابًا وإيابًا من وإلى الفندق ونفس الحال لأي مواعيد طبية ضرورية
- غرف وحمامات خاصة
- اختبار فيروس كورونا (COVID-19) في الفندق

- خدمة Wi-Fi مجاناً وتلفزيون كبلّي
 - مكالمات هاتفية محلية غير محدودة لتبقى على اتصال
 - الإفطار والغداء والعشاء يوميًا
 - توصيل الأدوية
 - خدمات المترجمين الفوريين
 - تقديم دعم خدمات الرعاية الصحية في الفندق بواسطة الممرضات والأطباء الماهرين
 - خدمات الطب النفسي عن بُعد للوصول إلى مقدمي خدمات الصحة العقلية الخبراء
- إذا كنت بحاجة إلى مساحة للانعزال عن أحبائك، فاتصل بالرقم (1-212-268-4319) 1-212-COVID19 واضغط رقم 4 لحجز غرفة في أحد فنادق العناية.

ارتدِ كمامة الوجه



هل تعلم أن هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لاستخدام كمامة الوجه؟

كيف أرتدي كمامة الوجه؟

- اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم مُنظّف كحولي لليدين لتجنب تلوّث الكمامة.
- أمسك الكمامة من خلال حلقات أو أربطة الأذن ثم ضع حلقة حول كل أذن أو اربط الأربطة خلف رأسك.
- إفرد الكمامة لتغطية أنفك وفمك وتبّتها تحت ذقنك.
- ثبت الشريط القابل للانحناء على أنفك في حال تواجدها في الكمامة.
- تأكد من أن الكمامة محتضنة للوجه بشكل محكم.

كيف أخلع كمامة الوجه؟

- قم بلفك الأربطة من خلف رأسك أو أمسك حلقات الأذن. تجنب لمس الجزء الأمامي من الكمامة.
- اسحب الكمامة إلى الأمام بعيدًا عن وجهك. احذر من لمس وجهك.
- اغسل يديك بالماء والصابون أو استخدم مُنظّف كحولي لليدين.

نصائح بشأن ارتداء الكمامة:

- يتلوّث الجزء الخارجي من الكمامة. فإذا لمستته، اغسل يديك أو استخدم مُنظّف كحولي لليدين على الفور.
- تجنب وضع الكمامة المستخدمة على الأسطح أو المنضدة. ضع الكمامة على منديل أو داخل كيس ورقي.
- لا تحتاج إلى تغيير الكمامة كل يوم إلا إذا أصبحت رطبةً أو تالفةً. إذا حدث ذلك، تخلص منها واستخدم كمامةً جديدةً.

حافظ على نظافة يديك!



يعد غسل يديك من أفضل الطرق لمنع انتشار الجراثيم، كما يُعتبر غسل يديك بالصابون والماء أفضل طريقة لإزالة الجراثيم، ولكن يمكنك أيضاً استخدام مُنظف اليدين الذي يحتوي على نسبة 60% من الكحول على الأقل.

كيفية غسل اليدين بالصابون والماء بالشكل الصحيح:

1. بلل يديك بمياه نظيفة من الصنبور (دافئة أو باردة) وضع الصابون.
2. قم بتريغية يديك بالصابون عن طريق فركهما معاً، مع التأكد من أن الصابون يغطي ظهر يديك ومعصميك وبين أصابعك وتحت أطرافك.
3. افرك يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.
4. اشطف يديك جيداً بمياه نظيفة من الصنبور.
5. جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو تجفيفها بالهواء. أغلق صنبور الماء بمحرمة ورقية نظيفة.

كيفية استخدام المُنظف الكحولي لليدين:

1. ضع مُنظف اليدين على راحة يد واحدة.
2. قم بتغطية يديك بمُنظف اليدين عن طريق فركهما معاً، مع التأكد من أن المُنظف يغطي ظهر يديك ومعصميك وبين أصابعك وتحت أطرافك. استمر في فرك يديك حتى تجف.

تتبع مستويات الأكسجين الخاصة بك



إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا (COVID-19) إيجابية، فستتلقى جهاز قياس الأكسجين - وهو جهاز صغير وسهل الاستخدام لمساعدتك على مراقبة مستويات الأكسجين في الدم. من أجل سلامتك، نوصي بقياس مستويات الأكسجين الخاصة بك كل يوم.

إذا كان الاختبار إيجابياً لفيروس كورونا (COVID-19) بعد استلام حزمة العناية هذه، فسيتم إرسال جهاز قياس أكسجين بطرف الإصبع إليك بشكل منفصل.

سجّل لتحصل على دعم من خلال الرسائل النصية المُخصّصة

يمكنك تلقي تعليمات مخصصة عبر رسالة نصية كل يوم لمساعدتك على مراقبة مستويات الأكسجين لديك. سيطلب منك قراءات مستوى الأكسجين ومعدل ضربات القلب. بناءً على ردك، ستتلقى نصائح وإرشادات مخصصة. **للاشتراك، أرسل "COVID" في رسالة نصية إلى 89888.**

سوف تتلقى مكالمة منفصلة كل يوم من المسؤول عن تقصي المخالطين. من المهم الرد على المكالمة عند الاتصال.

ما هو جهاز قياس الأكسجين بطرف الإصبع؟

جهاز قياس الأكسجين بطرف الإصبع هو جهاز صغير وسهل الاستخدام لمساعدتك على مراقبة مستويات الأكسجين في الدم. من أجل سلامتك، نوصي بقياس مستويات الأكسجين الخاصة بك كل يوم.

لماذا تُعتبر مراقبة مستويات الأوكسجين لدي مهمة؟

يمكن أن يسبب فيروس كورونا (COVID-19) عدوى في رئبتك، مما قد يخفض مستويات الأوكسجين في الدم قبل الشعور به. وهذا يمكن أن يكون خطيرًا. يجب عليك تتبع مستويات الأوكسجين الخاصة بك باستخدام جهاز قياس الأوكسجين بطرف الإصبع كل يوم. إذا انخفضت مستويات الأوكسجين لديك، يجب عليك طلب المساعدة الطبية على الفور.

كيف أستخدم جهاز قياس الأوكسجين بطرف الأصبع الخاص بي؟

قم بتشغيل الجهاز. ضع إصبع السبابة في جهاز قياس الأوكسجين بحيث يكون ظفرك نحو الأعلى. انتظر إلى أن تعرض الشاشة رقم. إذا لم تعرض الشاشة رقمًا، فجزب إصبعًا آخر (ولكن ليس الإبهام). تأكد من أن إصبعك ليس رطبًا أو باردًا. قد لا تعمل أجهزة قياس الأوكسجين على الأصابع الباردة أو الرطبة، أو على طلاء الأظافر.

هل يمكنني استخدام جهاز قياس الأوكسجين بطرف الإصبع على الطفل؟

لا يُصح باستخدام أجهزة قياس الأوكسجين بطرف الإصبع للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 14 عامًا. راقب أعراض طفلك عن كثب واتصل بالطبيب إذا بدا عليه المرض، أو كان لديه سعال متفاقم، أو صعوبة في التنفس.

كيف أقرأ الأرقام التي تظهر على الشاشة؟

يعرض جهاز قياس الأوكسجين الخاص بك رقمين. مستوى الأوكسجين يسمى "SpO2". الرقم الآخر هو معدل ضربات قلبك. بالنسبة لمعظم الناس، يكون لديهم مستوى الأوكسجين الطبيعي 94% أو أعلى. يمكن أن تتغير مستويات الأوكسجين لديك بناءً على نشاطك ووضع جسمك وصحتك العامة.

أخبر طبيبك عن مستويات الأوكسجين لديك

سيقوم المسؤول عن تقصي المخالطين الخاص بك كل يوم بمراقبة أعراضك. هذا لا يحل محل طبيبك الاعتيادي. من المهم أن تبقي طبيبك على علم بصحتك ومستويات الأوكسجين الخاصة بك. اتصل بطبيبك أو راسله عبر البريد الإلكتروني لإخباره بمستويات الأوكسجين الخاصة بك كل يوم.

إذا لم يكن لديك طبيب، اتصل على الرقم (1-844-692-4692) (1-844-NYC-4NYC) للعثور على طبيب واطلب موعدًا عبر الهاتف أو مكالمة فيديو.

ماذا أفعل إذا كان مستوى الأوكسجين لدي منخفضًا؟

أولاً، حاول أن تأخذ عدة أنفاس عميقة ثم اتبع هذا الإرشاد.

مستوى الأوكسجين	الإرشادات
أقل من 90%	اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور. قد تحتاج إلى أشعة سينية للصدر أو فحص للقلب على الفور.
بين 90% و 94%	اتصل بطبيبك اليوم. إذا لم يكن لديك طبيب، فاطلب الرعاية العاجلة. تفضل بزيارة www.ExpressCare.nyc من خلال أي جهاز أو اتصل على الرقم 1-332-220-1337. سيقوم الطبيب بتقييمك عبر الهاتف أو الفيديو. لن يكون هناك أي تكلفة عليك.



سجّل وأبلغ عن درجة الحرارة والأعراض

الحمى هي عرض شائع لفيروس كورونا (COVID-19) وقد تشير إلى مرض أكثر شدة. سجل درجة حرارتك مرتين في اليوم، مرة في الصباح ومرة في الليل. إذا كانت درجة حرارتك أعلى من 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية)، فاتصل بطبيبك.

سيقوم المسؤول عن تقصي المخالطين بمراقبة أعراضك كل يوم. هذا لا يحل محل طبيبك الاعتيادي. إذا لم يكن لديك طبيب، اتصل على الرقم (844-692-4692) 1-844-NYC-4NYC للتواصل مع طبيب.

استخدم الرسم البياني أدناه لتسجيل درجة حرارتك وأي أعراض أخرى خلال 14 يومًا من العزل.



افحص



سجل



أجب!



أبلغ

سجل درجة الحرارة والأعراض الخاص بـ

ادخل الاسم

التاريخ	الوقت	درجة الحرارة (الإشارة بها بدرجة فهرنهايت أو درجة مئوية)	أعراض أخرى (مثل السعال وضيق التنفس أو مشاكل في التنفس أو مشاكل غير تنفسية) أو ملاحظات
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		

التاريخ	الوقت	درجة الحرارة (الإشارة بها بدرجة فهرنهايت أو درجة مئوية)	أعراض أخرى (مثل السعال وضيق التنفس أو مشاكل في التنفس أو مشاكل غير تنفسية) أو ملاحظات
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		
	صباحًا		
	مساءً		

معلومات عن الحمى للأشخاص بأعمار 18 عامًا وأقل

إذا كنت تعتقد أن طفلك مريض جدًّا، يجب عليك التحدث إلى طبيبه، بغض النظر عن درجة حرارته. إذا شعرت أن الأعراض التي يُعاني منها تتطلب عناية طارئة، فاتصل بالرقم 911 أو توجّه إلى أقرب غرفة طوارئ.

العمر	الحرارة	الإرشادات
0 - 3 شهور	100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى	اتصل بطبيبه أو اذهب إلى غرفة الطوارئ على الفور
3 شهور - 3 سنوات	102.2 درجة فهرنهايت (39 درجة مئوية) أو أعلى	اتصل بطبيبه لمعرفة ما إذا كان طفلك بحاجة إلى أن يُرى من قبل الطبيب
3 شهور - 18 سنة	حمى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو لمدة يومين أو أكثر	اتصل بطبيبه. أخبره إذا كان طفلك يعاني من أي من الأعراض التالية: <ul style="list-style-type: none"> ■ ألم في البطن ■ قيء ■ إسهال ■ طفح جلدي ■ احمرار في العينين ■ شفاه أو لسان أحمر أو متشقق ■ تورم أو احمرار في اليدين أو القدمين ■ صداع ■ آلام الرقبة أو تورّمها

المزيد من الموارد لك ولأحبائك

هل لديك أسئلة حول NYC Test & Trace أو فيروس كورونا (COVID-19)؟ اتصل على الرقم (1-212-268-4319) COVID19-1-212 أو تفضل بزيارة testandtrace.nyc.gov.

- يُوصى بإعطاء تطعيم الإنفلونزا لجميع الأشخاص الذين يبلغون 6 أشهر فأكثر. يُعتبر لقاح الإنفلونزا آمنًا وفعالًا لحماية نفسك والآخرين. يُمكنك العثور على مواقع تطعيم الإنفلونزا بحسب المنطقة أو الرمز البريدي من خلال الاتصال بالرقم 311 أو زيارة الرابط nyc.gov/flu أو إرسال "flu" في رسالة نصية إلى 877877.
- هل تشعر بالقلق أو الحزن؟ اتصل على الرقم (1-888-692-9355) 1-888-NYC-WELL، أرسل "WELL" في رسالة نصية إلى 65173 أو تحدث عبر الإنترنت من خلال رابط nycwell.cityofnewyork.us للتحدث مع مستشار محترف.
- هل لديك مخاوف بشأن العنف الأسري؟ اتصل على الرقم (1-800-621-4673) 1-800-621-HOPE للتحدث مع مستشار مدرب يمكنه تقديم استشارات سرية للأزمات وتخطيط السلامة وتوصيلك بمكان سري وآمن للعيش فيه.
- إذا كنت بحاجة للوصول إلى الغذاء، فيرجى الاتصال برقم إعادة الاتصال الخاص بـ Test & Trace Corps وهو (1-212-268-4319) COVID19-1-212. اضغط 5 إذا كنت بحاجة للمساعدة على الانعزال بأمان أو الحجر في البيت ثم اضغط 2 لتوصيل الغذاء في حالات الطوارئ. بدلاً عن ذلك، يُمكنك الاتصال بالرقم 311 ونُطق "Get Food" (الحصول على الطعام) أو زيارة nyc.gov/getfood للحصول على معلومات عن أقرب مخزن طعام لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً لخدمة توصيل الوجبات مجانًا.
- لن يؤثر التحدث مع المسؤول عن تقصي المخالطين على قدرتك على التقدم للحصول على الإقامة الدائمة (البطاقة الخضراء). إذا كانت لديك أسئلة حول حالة الهجرة الخاصة بك، فاتصل بالخط الساخن لـ ActionNYC على الرقم 1-800-354-0365 وقل كلمة "public charge" (الأشخاص الذين تعولهم الإدارات العمومية) من 9:00 صباحًا حتى 6:00 مساءً، من الاثنين إلى الجمعة، للحصول على إجابات لأسئلتك.
- هل تحتاج إلى الحصول على رعاية صحية أو تأمين صحي؟ اتصل بالرقم 311 أو أرسل "CoveredNYC" في رسالة نصية على الرقم 877877.
- الإبلاغ عن التمييز المتعلق بفيروس كورونا (COVID-19) إلى لجنة مدينة نيويورك المعنية بحقوق الإنسان - فريق الاستجابة لفيروس كورونا. يحق لأي شخص تعرّض للتحرّش أو التمييز في السكن أو العمل أو في أي مكان عام بسبب الإصابة بفيروس كورونا أن يُبلغ عن ذلك من خلال تعبئة نموذج عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/StopCOVIDHate أو الاتصال بالرقم 1-212-416-0197.
- شارك ملاحظتك عن تجربة تقصي المخالطين من خلال الاتصال برقم ملاحظات التقصي 646-614-3025 وترك رسالة.
- إذا كنت تُريد رسالة تُوضح أنك لا تستطيع الذهاب إلى العمل أو كانت لديك أسئلة بشأن برنامج الإجازات العائلية المدفوعة الخاصة بفيروس كورونا، فاتصل بالرقم 855-491-2667.
- للمزيد من المعلومات عن الموارد المتاحة لسكان نيويورك خلال أزمة تفشي فيروس كورونا، تفضّل بزيارة nyc.gov/health/covidresources.





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc