

# When You Are Sick

March 21, 2020 | [COVID-19](#)

## COVID-19 Checklist for When You Are Sick

### Responding to COVID-19

عندما تكون مريضا  
21 مارس 2020 | COVID-19

### COVID-19 قائمة المراجعة عندما تكون مريضا الرد على COVID-19

إذا كنت تعتقد أنك قد تعرضت لـ COVID-19 وأصبت بالحمى والأعراض ، مثل السعال أو صعوبة التنفس ، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة الطبية .  
اتصل برقم 911 إذا كانت لديك حالة طوارئ طبية . أخطر عامل التشغيل لديك أو تعتقد أنه قد يكون لديك ، COVID-19 .  
تحتوي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على أداة "مدقق ذاتي" لمساعدتك على اتخاذ قرارات بشأن طلب الرعاية الطبية المناسبة . يمكنك العثور عليها هنا :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>.

توصي مديرة وزارة الصحة بولاية أوهايو ، آمي أكتون ، دكتوراه في الطب ، MPH بشدة بما يلي

إذا كنت مريضًا بـ COVID-19 أو COVID-19 المشتبه به:

- البقاء في المنزل باستثناء الحصول على الرعاية الطبية. الأشخاص المصابون بمرض خفيف مع COVID-19 قادرون على التعافي في المنزل ولكن لا يجب عليهم المغادرة أو زيارة الأماكن العامة.

- ابق على اتصال مع طبيبك. اتصل قبل أن تحصل على رعاية طبية. تأكد من الحصول على الرعاية إذا كنت تشعر بسوء أو تعتقد أنها حالة طارئة. تجنب استخدام وسائل النقل العام أو مشاركة الركوب أو سيارات الأجرة.

- افصل نفسك عن الآخرين في منزلك. قدر الإمكان ، ابق في "غرفة مرضية" محددة. استخدم حمامًا منفصلاً ، إذا كان متاحًا. الحد من الاتصال بالحيوانات الأليفة والحيوانات ؛ لم تكن هناك تقارير عن إصابة الحيوانات الأليفة أو الحيوانات الأخرى بمرض COVID-19 ، فمن المستحسن أن يحد الأشخاص المصابون بالفيروس من الاتصال بالحيوانات حتى يعرف المزيد.

- إذا كان لديك موعد طبي ، فاتصل بمكتب طبيبك أو قسم الطوارئ ، وأخبرهم أن لديك أو قد يكون لديك COVID-19

- اتبع نصائح الوقاية في الرسم أدناه ، خاصةً ، قم بتغطية السعال والعطس ، وغسل اليدين كثيرًا ، وتجنب لمس وجهك.

- لا تشارك الأطباق أو أكواب الشرب أو الكؤوس أو أدوات تناول الطعام أو المناشف أو الفراش مع أشخاص آخرين في منزلك. اغسله جيدًا بعد الاستخدام.

- قم بتنظيف وتطهير الأسطح عالية اللمس في "غرفتك المريضة" والحمام كل يوم باستخدام المنظفات والمطهرات المنزلية ، باستخدام التوجيهات الموجودة على الملصق ؛ اطلب من شخص آخر تنظيف وتطهير الأسطح عالية اللمس في مناطق أخرى من المنزل. قم بتنظيف وتطهير المناطق التي قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم.

- راقب أعراضك واطلب الرعاية الطبية إذا كانت تزداد سوءًا (على سبيل المثال ، إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس). اتصل بالطبيب أو قسم الطوارئ قبل الذهاب.

- إذا وضعت علامات تحذيرية طارئة لـ COVID-19 ، احصل على رعاية طبية على الفور. تتضمن علامات التحذير في حالات الطوارئ \* ما يلي:

- 1- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس.
- 2- ألم أو ضغط مستمر في الصدر.
- 3- ارتباك جديد أو عدم القدرة على إثارة.
- 4- شفاه أو وجه مزرق.

\*هذه القائمة ليست شاملة. يرجى استشارة مقدم الرعاية الطبية الخاص بك عن أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

- إذا لم يكن لديك اختبار لتحديد ما إذا كنت لا تزال معديًا ، يمكنك مغادرة المنزل بعد كل ثلاثة من ما يلي:
  - 1- لم تصاب بالحمى لمدة 72 ساعة على الأقل (ثلاثة أيام كاملة) بدون استخدام الدواء الذي يقلل الحمى.
  - 2- تحسنت الأعراض الأخرى (على سبيل المثال ، عندما يتحسن السعال أو ضيق التنفس).
  - 3- لقد مرت سبعة على الأقل منذ ظهور الأعراض لأول مرة.
- إذا كان لديك اختبار لتحديد ما إذا كنت لا تزال معديًا ، يمكنك مغادرة المنزل بعد كل ثلاثة من ما يلي:

- 1- لم تعد مصابًا بالحمى (بدون استخدام الأدوية التي تخفف من الحمى).
- 2- تحسنت الأعراض الأخرى (على سبيل المثال ، عندما يتحسن السعال أو ضيق التنفس).

- 3- لقد تلقيت اختبارين سلبيين على التوالي ،  
بفارق 24 ساعة .
- اتبع دائمًا إرشادات مقدم الرعاية الصحية  
وقسم الصحة المحلي.

للحصول على إجابات لأسئلتك **COVID-19** ،

اتصل على **1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)**

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك تعاني من  
القلق المتعلق بوباء فيروسات التاجية ، فإن  
المساعدة متاحة . اتصل بخط مساعدة الكوارث في  
حالات الكوارث ; (1-800-846-8517 TTY) 1-800-985-5990 ؛ التواصل مع  
مستشار مدرب من خلال سطر نص أزمة أوهايو عن  
طريق إرسال كلمة نصية "4HOPE" إلى 741 741 ؛ أو  
اتصل بخط المساعدة التابع لإدارة الصحة  
العقلية وخدمات الإدمان في ولاية أوهايو على  
الرقم 1-877-275-6364 للعثور على الموارد في مجتمعك.

# CORONAVIRUS DISEASE 2019 Ohio

Department  
of Health

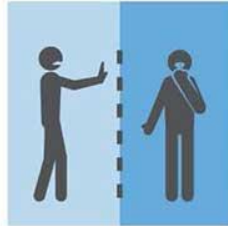
Protect yourself and others from  
COVID-19 by taking these precautions.

## PREVENTION

For additional information call 1-833-4-ASK-ODH or visit [coronavirus.ohio.gov](https://coronavirus.ohio.gov).



STAY HOME



PRACTICE  
SOCIAL  
DISTANCING



GET ADEQUATE SLEEP  
AND EAT WELL-  
BALANCED  
MEALS



WASH HANDS OFTEN  
WITH WATER AND SOAP  
(20 SECONDS  
OR LONGER)



DRY HANDS WITH  
A CLEAN TOWEL  
OR AIR DRY  
YOUR HANDS



COVER YOUR MOUTH  
WITH A TISSUE OR  
SLEEVE WHEN  
COUGHING OR SNEEZING



AVOID TOUCHING  
YOUR EYES, NOSE,  
OR MOUTH WITH  
UNWASHED HANDS  
OR AFTER  
TOUCHING SURFACES



CLEAN AND DISINFECT  
"HIGH-TOUCH"  
SURFACES OFTEN



CALL BEFORE VISITING  
YOUR DOCTOR



PRACTICE GOOD  
HYGIENE HABITS

احم نفسك والآخرين من COVID-19 باتخاذ هذه الاحتياطات.

- أبق في المنزل عندما تكون مريضا
- تجنب الاتصال بالأشخاص المرضى
- احصل على قسط كافٍ من النوم وتناول وجبات متوازنة

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون (20 ثانية أو أكثر)
- جفف يديك بمنشفة نظيفة أو جفف يديك بالهواء
- قم بتغطية فمك بمنديل أو كم عند السعال أو العطس
- تجنب لمس عينيك أو أنفك أو فمك بأيدي غير مغسولة أو بعد لمس الأسطح
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح عالية اللمسة
- اتصل قبل زيارة طبيبك
- مارس عادات النظافة الجيدة

إذا كانت لديك أسئلة بخصوص Coronavirus / COVID-19

، فيرجى الاتصال على [1-833-4-ASK-ODH \(1-833-427-5634\)](tel:1-833-4-ASK-ODH).

تنظيف جميع الأسطح "عالية اللمس" في كل يوم

تتضمن الأسطح عالية اللمس العدادات ، والطاولات ، ومقابض الأبواب ، وتركيبات الحمامات ، والمراحيض ، والهواتف ، ولوحات المفاتيح ، والأجهزة اللوحية ، وطاولات بجانب السرير. أيضًا ، نظف أي أسطح قد تحتوي على دم أو براز أو سوائل الجسم. استخدم بخاخ التنظيف المنزلي أو المسح وفقًا لإرشادات الملصق. تحتوي الملصقات على تعليمات للاستخدام الآمن والفعال لمنتج

التنظيف ، بما في ذلك الاحتياطات التي يجب عليك اتخاذها عند تطبيق المنتج ، مثل ارتداء القفازات والتأكد من وجود تهوية جيدة أثناء استخدام المنتج.