

# مرحبًا بك

معلومات حول كوفيد-19



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

---

## مرحبًا!

تهدف هذه الحزمة إلى مساعدتك أنت وعائلتك على البقاء بصحة جيدة أثناء جائحة كوفيد-19 بعد وصولك إلى الولايات المتحدة. يُرجى الاحتفاظ بهذه الحزمة معك لأنها تحتوي على معلومات مهمة لك ولعائلتك لمتابعة كوفيد-19 ومعرفة آخر تطوراتها.

---

كوفيد-19 هو مرض يسببه فيروس يمكن أن ينتقل من شخص لآخر. وقد تم الإبلاغ عن حالات ووفيات بسبب كوفيد-19 في معظم المجتمعات في الولايات المتحدة. لدى حكومات الولايات والحكومات المحلية قواعد مختلفة فيما يتعلق بفيروس كوفيد-19، وقد تطلب البعض من المسافرين الجدد البقاء في المنزل لفترة من الوقت. سيساعدك مسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين في العثور على معلومات مجتمعك الجديد حول كوفيد-19 ومعلومات حول مكان الحصول على التطعيم ضد فيروس كوفيد-19.

يمكنك الإصابة بفيروس كوفيد-19 أثناء سفرك. قد تشعر بصحة جيدة ولا تظهر عليك أي أعراض، ولكن لا يزال بإمكانك نقل كوفيد-19 للآخرين. قد تقوم أنت ورفقاؤك في السفر (بما في ذلك الأطفال) بنقل كوفيد-19 لأشخاص آخرين بما في ذلك أسرنا وأصدقائنا ومجتمعك لمدة 14 يوماً بعد أن تعرضت للفيروس.

## اتخذ هذه الاحتياطات لحماية نفسك والآخرين:



عند مخالطة الآخرين، ابق بعيداً بمسافة مترين (6 أقدام) على الأقل عن الأشخاص الآخرين ممن ليسوا من عائلتك. من المهم القيام بذلك في كل مكان، سواء في الداخل أو الخارج.



تجنب التواجد بالقرب من الأشخاص الأكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض شديدة بسبب فيروس كوفيد-19. لمعرفة الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالمرض، راجع "الأشخاص المعرضون لخطر متزايد للإصابة بمرض خطير" بلغتك.

<https://bit.ly/nativelanguage>



راقب صحتك: انتبه لأعراض كوفيد-19، وقس درجة حرارتك إذا شعرت بالمرض.



ابق في المنزل قدر الإمكان في أول 10 أيام بعد الوصول. اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين لديك للحصول على المعلومات حول المتطلبات المحددة لمنطقتك.



اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين إذا كانت لديك أسئلة.



إذا ظهرت عليك أعراض كوفيد-19، فاتصل قبل الذهاب إلى الطبيب.



اغسل يديك باستمرار أو استخدم معقماً لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.



ارتد كمامة عندما تتواجد خارج منزلك. يجب أن تغطي الكمامة أنفك وفمك تماماً، وأن يتم تثبيتها بشكل مريح على جانبي وجهك.

بعد الوصول، اسأل مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو مسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين لديك حول تلقي لقاح فيروس كوفيد-19 إذا لم تكن قد حصلت على اللقاح بعد. عندما يتم تطعيمك بالكامل، يمكنك اتباع توصيات مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) المقدمة للأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل. [bit.ly/fullvaccination](https://bit.ly/fullvaccination)



## راقب أعراض كوفيد-19، والتي تشمل ما يلي:



حمى أو قشعريرة

سعال أو ضيق التنفس أو صعوبة التنفس

فقدان حاسة التذوق أو الشم حديثاً

قيء أو إسهال

آلام في العضلات أو الجسم

قد تتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة وتظهر بعد يومين إلى 14 يوماً من تعرضك للفيروس الذي يسبب كوفيد-19. هذه القائمة لا تشمل كل الأعراض المحتملة. يُرجى الاتصال بالطبيب في حالة ظهور أي أعراض أخرى شديدة أو مثيرة للقلق.

راقب صحتك: انتبه لأعراض كوفيد-19، وقس درجة حرارتك إذا شعرت بالمرض. **الحمى = 100.4 درجة فهرنهايت/38 درجة مئوية) أو أكثر.**

عند الإصابة بفيروس كوفيد-19، يمكن أن تظهر الحمى وتختفي، وقد لا يعاني بعض الأشخاص من الحمى على الإطلاق. تقل احتمالية الإصابة بالحمى لدى الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض الكامنة، أو كبار السن، أو الأشخاص الذين يتناولون بعض الأدوية الخافضة للحمى مثل الأسيتامينوفين أو الباراسيتامول أو الإيبوبروفين.



\*اطلب الرعاية الطبية على الفور إذا ظهرت على أي شخص العلامات التحذيرية الطارئة لمرض كوفيد-19.

- صعوبة التنفس
- ألم أو ضغط مستمر بالصدر
- ارتباك جديد
- عدم القدرة على الاستيقاظ أو البقاء مستيقظاً
- جلد، أو شفاه، أو فراش أظافر شاحبة أو رمادية أو زرقاء اللون حسب لون البشرة

## إذا كنت تعاني من حمى أو سعال أو أعراض أخرى لمرض كوفيد-19:



اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، مثل الحاجة إلى مترجم فوري للتحدث إلى الطبيب.



قد تكون مصابًا بمرض كوفيد-19؛ ولكن معظم الأشخاص يمكنهم التعافي في المنزل دون رعاية طبية.



ابق في المنزل. تجنب مخالطة الآخرين حتى يصبح من الآمن لك إنهاء العزل المنزلي.



إذا كنت تعيش في أماكن قريبة مع الآخرين، فاتخذ احتياطات إضافية لحمايتهم.



إذا كانت لديك علامة تحذيرية طارئة (بما في ذلك صعوبة التنفس)، فاتصل على الرقم 911 لطلب الرعاية الطبية الطارئة على الفور. وأخبرهم بسفرتك الأخير وبالأعراض التي تعاني منها.



ابق على تواصل مع الطبيب. إذا كنت قلقًا بشأن أعراضك، فاتصل أو أرسل رسالة نصية قبل أن تذهب إلى عيادة الطبيب أو غرفة الطوارئ. وأخبرهم بسفرتك الأخير وبالأعراض التي تعاني منها.

اكتشف متى يمكنك مخالطة الآخرين بعد إصابتك بمرض كوفيد-19 أو يشتبه إصابتك به.

تعرف على المزيد من خلال <https://bit.ly/endhomeisolation>.

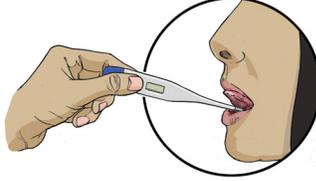
لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 بلغتك، تفضل بزيارة <https://bit.ly/nativelanguage>.

1



شغّل مقياس الحرارة بالضغط على الزر الموجود بالقرب من الشاشة.

2



أمسك طرف مقياس الحرارة تحت لسانك حتى يصدر صوتًا. لا تعض مقياس الحرارة بأسنانك.

3



اقرأ درجة الحرارة الظاهرة على الشاشة.

4



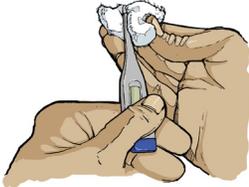
سجل درجة الحرارة.

5



يُرجى ملاحظة ما يلي: عند قياس درجة الحرارة لطفل أصغر من 4 سنوات، ضع مقياس الحرارة تحت ذراع الطفل في منتصف الإبط. أخبر موظف الصحة العامة أو الطبيب أنك تقيس درجة حرارة طفلك بهذه الطريقة.

6



نظّف مقياس الحرارة بالماء والصابون أو بمسحة كحول.

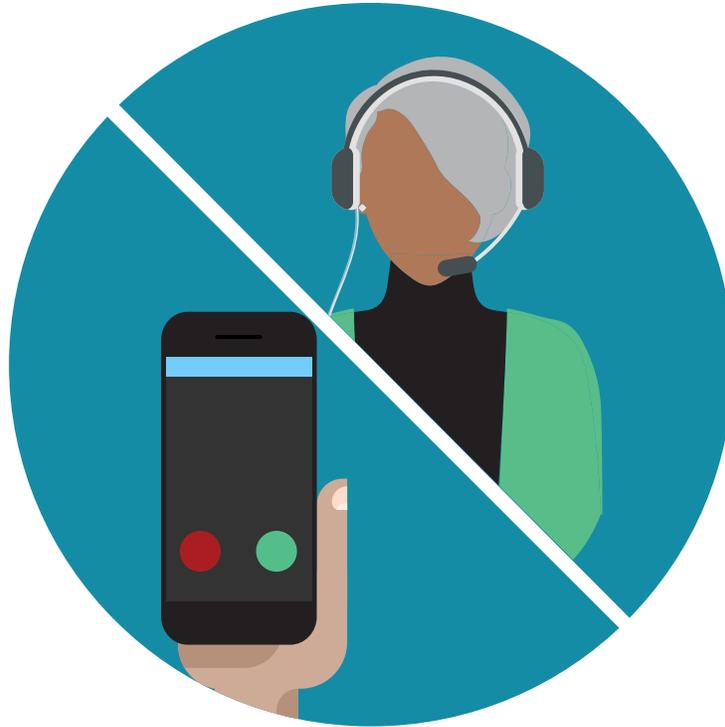
## أماكن الحصول على المساعدة

اتصل بمسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين إذا كانت لديك أسئلة أو تحتاج إلى مساعدة في أي شيء. سجل معلومات التواصل معه أدناه.

معلومات التواصل مع مسؤول الحالات بوكالة إعادة التوطين

الاسم:

رقم الهاتف:



لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 بلغتك، تفضل بزيارة <https://bit.ly/nativelanguage>

